

كيف نربي أبنائنا في

زمن الانفتاح الإعلامي؟

دليلك العملي لحماية أبنائك من أخطار وسائل الإعلام
(التلفزيون، الألعاب الإلكترونية، التلفون المحمول، الإنترنت)

فكرة

منى لطفي

ماجستير إدارة الأعمال



سيد عبد العزيز

إعداد

د. أماني زكريا

المدرس بكلية الآداب
جامعة الاسكندرية



**كيف نربي أبنائنا
في زمن الانفتاح الإعلامي ؟!!!**

**دليلك العملي لحماية أبنائك
من أخطار وسائل الإعلام**

**[التليفزيون - الألعاب الإلكترونية -
التليفون المحمول - الإنترنت]**

فكرة

منى لطفي

ماجستير إدارة الأعمال

إعداد

د. أماني زكريا

المدرس بكلية الآداب - جامعة الإسكندرية

دار الأناج

حقوق الطبع والنشر محفوظة للمؤلفة

الطبعة الأولى

١٤٣١ هـ - ٢٠١٠ م

رقم الإيداع بدار الكتب : ١٤٨٤٣ / ٢٠١٠

الترقيم الدولي الموحد للكتب : 9-94-6157-977

دار الإبداع

٤ شارع الأسقفية - المنشية - الإسكندرية - ج.م.ع

تليفاكس : ٤٨٠٣٣٤٠٥ - ٠١٢٣١٦٦١١٨

www.dar-alebdaa.com E-mail: info@dar-alebdaa.com

إهداء

إلى أبي وأمي اللذين علماني حب الخير والحق والجمال ،
إلى الأستاذة منى لطفي ، التي اقترحت عليّ فكرة تأليف هذا
الكتاب ، وأمدتني بالكثير من مصادر المعلومات حول الموضوع ،
إلى كل أب وأم ومربي يهتم بمصلحة أبنائه ،
أهدي هذا العمل المتواضع .

المؤلفة

قائمة المحتويات

| رقم الصفحة | الموضوع |
|---------------|---|
| ٩ | لماذا هذا الكتاب؟ |
| ١٢ | لماذا ينبغي أن نحميهم ونقيهم؟ |
| ١٩ | كيف يمكننا أن نحمي أبناءنا؟ |
| ٢٣ | البداية: وسائل حماية الأبناء من وسائل الإعلام في تدرج وفقا للمراحل العمرية المختلفة |
| ٢٣ | أولا : في الشهور الأولى من عمر الطفل وحتى سنتين |
| ٢٥ | ثانيا : من ثلاث إلى ست سنوات |
| ٢٧ | خطورة هذه المرحلة |
| ٢٩ | ما المجالات التي ينبغي الاهتمام بها أثناء شراء ألعاب الكمبيوتر؟ |
| ٢٩ | ما الذي ينبغي شراؤه؟ |
| ٢٩ | الأسئلة العشرة التي ينبغي أن يسألها الوالدان لأنفسهم بشأن ألعاب الكمبيوتر |
| ٣١ | حمايتهم من أخطار أفلام السينما وأفلام الفيديو DVD |
| ٣٢ | الهيئة البريطانية لتصنيف الأفلام والرقابة عليها |
| ٣٣ | الرموز المستخدمة لألعاب الكمبيوتر والتي تساعد على حسن اختيارها لأطفالنا |
| ٣٨ | أضرار التلفزيون في هذه المرحلة |

| | |
|----|--|
| ٣٨ | ثالثاً: من سبع إلى عشر سنوات |
| ٤١ | جدول الأنشطة اليومية التي تساعد على التوازن في الحياة |
| ٤٢ | ضبط الانفعالات عندما يخطئ الطفل |
| ٤٣ | نصائح تعين الوالدين حول تأثير وسائل الإعلام على ثقافة ونفسية الطفل |
| ٤٨ | مشاهدة الأفلام في منزل الجيران أو الأصدقاء |
| ٤٨ | التعامل مع الأفلام المزعجة |
| ٤٩ | تنظيم وقت مشاهدة التلفزيون |
| ٥٠ | كيف نحميهم من القنوات الفضائية التي تعرض الأفلام والفيديو كليب غير اللائق؟ |
| ٥٠ | انتقاء الأفلام |
| ٥٢ | مواقع الإنترنت العربية الآمنة للأطفال |
| ٥٣ | رابعاً : مرحلة المراهقة المبكرة (من الحادية عشرة حتى الرابعة عشرة) |
| ٥٣ | نصائح لتنمية الثقة بالنفس لدى المراهقين |
| ٥٧ | قصص لأبطال حقيقيين لعلاج الانبهار بأبطال غير حقيقيين |
| ٦١ | جدول ترتيب الأولويات في الحياة |
| ٦٢ | إلى أي مدى يبدو العنف حقيقياً في ألعاب الكمبيوتر؟ |
| ٦٣ | كيف يمكن الحكم على ما تشتريه من ألعاب الكمبيوتر؟ |
| ٦٤ | ما هو نظام PEGI؟ |
| ٦٧ | متى تكون اللعبة عنيفة بشكل زائد عن الحد المقبول؟ |
| ٦٨ | نظام تصنيف برامج الترفيه (ESRB) |
| ٧١ | لا تدع ابنك يسرق حقوق الآخرين!!! |
| ٧٢ | كيف نحميهم من أخطار التليفون المحمول؟ |

| | |
|-----|---|
| ٨١ | خامسا :مرحلة المراهقة الوسطى (بين الخامسة عشرة والسابعة عشرة) |
| ٨٢ | مد جسور التواصل مع الأبناء |
| ٨٦ | أبنائنا والقراءة للتسلية والتثقيف |
| ٨٧ | أبنائنا والأفلام الإباحية |
| ٨٧ | خطر عنليم !! |
| ٩٢ | نصائح للمراهقين تساعد على الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحية |
| ٩٤ | الإنترنت |
| ٩٧ | مخاطر استخدام شبكة الإنترنت |
| ٩٨ | خمس نصائح مهمة من أجل الاستخدام الآمن للإنترنت |
| ٩٨ | علامات الخطر |
| ١٠٠ | نصائح مهمة من أجل الاستخدام الآمن للإنترنت |
| ١٠٦ | أمثلة للقواعد المقروضة عند استخدام الإنترنت |
| ١١٠ | مواقع آمنة للفتيات والشباب ، والآباء |
| ١١١ | نصائح بشأن البرامج التي تمنع عرض المحتويات غير اللائقة |
| ١١٢ | مواقع وخدمات التعارف على شبكة الإنترنت والأخطار التي تأتي منها |
| ١١٣ | حماية الأبناء من الوقوع كضحية للتلاعب والخداع على شبكة الإنترنت |
| ١١٤ | حماية الأبناء من محاولات الاعتداء عليهم على مواقع وخدمات التعارف عبر الإنترنت |
| ١١٥ | نصائح بشأن استخدام مواقع وخدمات التعارف على شبكة الإنترنت |
| ١١٦ | البرامج التي تحمي الأبناء من مخاطر الدردشة على شبكة الإنترنت |

| | |
|-----|--|
| ١١٧ | نصائح بشأن الدردشة الآمنة |
| ١١٨ | نصائح بشأن الإتصال المرئي عن طريق التليفونات وكاميرات الإنترنت |
| ١١٩ | عرض ومشاهدة مقاطع الفيديو في المنزل على الإنترنت |
| ١١٩ | نصائح بشأن مواقع الإنترنت ومقاطع الفيديو التي تم إعدادها بالمنزل |
| ١٢٠ | رسائل الدعاية والإعلانات غير المرغوب فيها |
| ١٢١ | أشهر خدع البريد الإلكتروني |
| ١٢٣ | كيف تساعد الابن على ألا يتسبب في اختراق أو سرقة بريده الإلكتروني !! |
| ١٢٧ | الحيل التي يلجأ إليها الأطفال للدخول إلى مواقع الإنترنت الممنوعة |
| ١٢٨ | بادرة أمل |
| ١٣٠ | سادسا : مرحلة المراهقة المتأخرة (ما بين الثامنة عشرة والواحد والعشرين من العمر) : |
| ١٣٠ | وصفة الخمس حاءات |
| ١٣٢ | أنواع أضرار الإنترنت وكيفية الوقاية منها: أولا : الأضرار النفسية ثانيا : الأضرار الثقافية ثالثا : الأضرار الاجتماعية رابعا : الأضرار الصحية خامسا : الأضرار البيئية |
| ١٤٩ | سابعا : من أسباب صلاح الأبناء |
| ١٥٥ | ثامنا وأخيرا : من تجارب الآباء والأمهات في حماية أبنائهم من أخطار وسائل الإعلام . |

بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين، العلیم الحکیم ، والصلاة والسلام على خير المرسلين، الذي أرسله ربه مُعلِّماً للعالمين ، وبعد ؛

فإن مهمة تربية الأبناء في هذا الزمن - زمن العولمة والانفجار المعلوماتي أو الفيضان الإعلامي - قد أصبحت مهمة صعبة أو تكاد تكون مستحيلة ، بل إنها أيضاً مُحِيطَةٌ ومُخِيبَةٌ لآمال الكثير من الآباء والأمهات والمربين الجادين الذين يحبون الحق ويهتمون بمصلحة أبنائهم أو من يقومون بتربيتهم، ليس فقط في عالمنا العربي، وإنما على مستوى العالم ككل .

وفي هذا الكتيب محاولة لمساعدة هؤلاء المربين على تربية أبنائهم بطريقة تساعدهم على ان يقوموا هم بحماية أنفسهم من مخاطر وسائل الإعلام المختلفة، وفي نفس الوقت الاستفادة من مزاياها .

فأرجو ان تكون محاولة موفقة إن شاء الله .

كما أرجو أن يقوم كل من يقرأ هذا الكتاب بإهداءه أو إعارته لكل من يهمه أمرهم من الآباء والمربين ... لعله يكون مفيداً لهم ، فيعم الخير على المجتمع ، ثم ينعكس هذا الخير عليهم وعلى أبنائهم ، لأن التربية لا تتم في البيت وحده ، وإنما في المجتمع أيضاً .

المؤلفة

لماذا هذا الكتاب؟

إن اللعب - كما أشار العلماء ومنهم عالم النفس الروسي "كارل بيولر" له أهمية كبيرة في النمو العقلي للطفل ، كما يؤكد العالم الروسي "ماكارينكو" على التأثير البالغ للعب في تكوين شخصية الطفل ، فللعب فوائد من نواح عديدة ، فيما يلي بعضاً منها:

- إن اللعب يساعد الطفل على تصريف طاقته الزائدة ويحقق تكاملاً بين وظائف الجسم الحركية والانفعالية والعقلية
- كما أنه من الناحية الاجتماعية يساعد على تعلم النظام والإيمان بروح الجماعة واحترامها، وإذا استطاع إقامة علاقات متوازنة مع الآخرين؛ فإنه سيبعد عن الأنانية والعدوانية والتمركز حول الذات.
- كما يساهم اللعب في تكوين النظام الأخلاقي المعنوي لشخصية الطفل ، فمن خلال اللعب يتعلم الطفل من الكبار معايير السلوك الخلقية كضبط النفس والصبر، إضافة إلى أن القدرة على الإحساس بشعور الآخرين تنمو وتتطور من خلال العلاقات الاجتماعية التي يتعرض لها الطفل في السنوات الأولى من حياته.
- وفي أثناء اللعب يمكن للآباء والأمهات أن يرسلوا إلى عقول أبنائهم الكثير من الرسائل التربوية التوجيهية بطريقة غير مباشرة ، حيث تكون درجة الاقتناع بها عالية جداً لأنها غير مباشرة وأتت في جو محبب إلى نفوسهم، ومن ثم فإن ما يشعرون به من سعادة أثناء اللعب يرتبط بهذه الرسائل ، فيقبلونها بصدر رحب^١.

^١ عزة تهامي. إبنّي وأنا . القاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٩ ، ص ٥٦-٥٧ ، بتصرف يسير.

- كما يسمح اللعب للأطفال بأن يستخدموا إبداعهم ويطوروا مخيلتهم ومهاراتهم الجسدية والمعرفية والانفعالية. وهو مهم للتطور الصحي للدماغ. فمن خلال اللعب يرتبط الأطفال ويتفاعلون مع العالم من حولهم في عمر مبكر جداً.
- كما يسمح للأطفال باستكشاف عالم يستطيعون السيطرة عليه، يتغلبون على مخاوفهم عندما يتقمصون أدوار البالغين. وبينما يحاول الأطفال السيطرة على عالمهم، يساعدهم اللعب على تطوير بعض الكفاءات الهامة التي تزيد من ثقتهم بأنفسهم ومرونتهم التي سيحتاجونها لمواجهة تحديات المستقبل.
- فاللعب يساعد في النضج العصبي للأطفال ونمو القدرات العقلية المساعدة على التحصيل المعرفي واكتساب الخبرات عن طريق النشاط الحركي التلقائي. كما أنه يساهم في تنمية حواس الأطفال مثل اللمس الذي يساعد الأطفال على التعبير وتطوير ملكاتهم، وعلى الاستكشاف وتكرار الأفعال التي تحدث نتائج، واستدعاء الصور الذهنية التي تمثل أحداثاً وخبرات أن مرت بهم في استخدام المهارات اللغوية.
- ويجب ألا ننسى أن اللعب يهيئ للطفل فرصة فريدة للتحرر من الواقع المليء بالالتزامات والقيود والقواعد، لذا فهو يخفف من الصراعات التي يعانيها الطفل مثل التوتر والإحباط.
- كما يساهم في تنمية أساسيات الابتكار عند الطفل، فالأطفال المبتكرون هم الذين يلعبون أكثر ويفكرون فيما يلعبون.
- كما أن اللعب غير الموجه يعلم الأطفال العمل ضمن مجموعات، المشاركة، التفاوض، كيفية حل النزاعات، ومهارات الدفاع الذاتية.

عندما يسمح للأطفال بأن يقودوا عملية اللعب يتدرب الأطفال على مهارات اتخاذ القرار.²

ومادامت ألعاب هذا الزمان تتجه إلى أن تكون إلكترونية في معظمها، فإن أضرار هذه الألعاب ينبغي ألا تحرم أبنائنا من الاستفادة من مميزاتها .

ومادامت حماية الوالدين أو المربين لا تستمر كثيرا وخاصة حين يصل الطفل إلى مرحلة المراهقة ، لذا فإن تربيته على أن يكون واعيا وقادرا على أن يتقني الجيد ويترك الرديء، وعلى أن يكون ذا شخصية مستقلة وليست تابعة، مع رفع مستوى التقدير الذاتي للأبناء، يمكن أن يجعلهم قدوة في حسن استخدام وسائل الإعلام المختلفة... فلم يعد يخفي على أحد أن الوقت الطويل والمبالغ فيه الذي أصبح أبنائنا يقضونه أمام هذه الوسائل يمكن حقا أن يدمرهم مدى الحياة ، وإذا اتفقنا على أن الصراع الدائم بين الوالدين وأبنائهم للتقليل من الوقت الذي يقضونه أمام هذه الوسائل ، لا يأتي بفائدة ، بل ربما زاد من حدة التوتر في العلاقات بينهم وبين الأبناء، فقد أصبح من الضروري على كل أب وأم أو مربّي أن يبذل ما في وسعه لتوعية أبنائه لحسن استخدام هذه الوسائل حتى يعتمدوا على أنفسهم أيضاً في تقييم شتى الوسائل التي قد تُستحدث فيما بعد، وحسن استخدامها .

² بيسان الحموي. أهمية اللعب للطفل وكيفية استخدامه علاجاً ، متاح في:

http://www.annour.com/index.php?option=com_content&task=view&id=5790&Itemid=32

لماذا ينبغي أن نحميهم ونقيهم؟

أولاً: لأن أبناءنا أكبادنا تمشي على الأرض، وإن كانوا يُولدون على الفطرة، إلا أن الرسول صلى الله تعالى عليه وسلم قال: "فسأبواه يهودانه وينصرانه ويمجسانه" (صحيح مسلم)

وإذا كان أبواه مؤمنين، فإن البيئة المحيطة، والمجتمع قادرين على أن يسلبوا الأبوين أو المربين السلطة والسيطرة على تربيته، لذا فإننا نستطيع أن نقول أن المجتمع يمكن أن يهوده أو ينصره أو يمجسه إن لم يتخذ الوالدان الإجراءات والاحتياطات اللازمة قبل فوات الأوان³!!!

ثانياً: لأن أولادنا هم الرعية التي استرعانا الله تعالى، لقوله صلى الله تعالى عليه وسلم: "كلكم راع وكلكم مسئول عن رعيته" (صحيح مسلم)

ولأننا سوف نُسأل عنهم حين نقف بين يدي الله عز وجل . فهم أمانة استودعها الله تعالى إيانا ... وكم نتمنى جميعاً أن يكونوا صالحين، وأن يوفقهم الله تعالى في حياتهم دينياً، ودنياً،

ثالثاً: لأن وسائل الإعلام بشتى أنواعها تجعل أبناءنا يعتمدون بأنفسهم على اكتساب ما يريدون من معلومات والإجابة بأنفسهم - على تساؤلات كثيرة قد تدور بمخيلاتهم الغضة، وفي هذا خطورة تربوية ونفسية كبيرة لأن الطفل يعرف ما لا ينبغي أن يعرفه ويدرك أكثر مما ينبغي له أن يدركه .

³ أماني زكريا . كيف نعين أبنائنا على حب الصلاة . الإسكندرية : دار الدعوة، ٢٠٠٨ . ص ٨ . متاح أيضاً في:

http://www.islamway.com/?iw_s=Article&iw_a=view&article_id=198

⁴ أماني زكريا ، المصدر السابق، ص ١٦

⁵ عبد الملك القاسم. أبنائنا والصلاة : مطوية نشرتها دار القاسم بالرياض: ص. ٤

رابعاً: لأن الطفل يتلقى رسائل الإعلام بعفوية تامة، ويتفاعل مع ما ينقله من مضمون ثقافي بسذاجة واضحة، وهو أكثر أفراد المجتمع استجابة لمعطياته، ووقوعاً تحت تأثيره، والإعلام بهذه الصفة من أهم الوسائل تأثيراً على تربية الطفل وبنائه الثقافي، وأشدّها مزاحمة للأسرة والمدرسة على وظيفتهما التربوية الثقافية .

خامساً: لأن الإنسان في مرحلة الطفولة - التي تعد مرحلة بناء المعارف وتأسيس القيم - يستمد، في الأغلب، خبراته ومعارفه عن طريق حاستي العين والأذن، ومن ثم تبقى المادة الإعلامية المصورة في مقدمة ما يجذب انتباه الأطفال، وتعود هذه الجاذبية إلى أن آليات فسيولوجية معينة في العينين والأذنين والدماغ تستجيب للمثيرات المنبعثة على شاشة التلفزيون بصرف النظر عن المضمون المعرفي للبرامج؛ لذا فإن التلفزيون يأخذ وقتاً طويلاً من حياة الطفل^٦.

سادساً: أن نتائج دراسات علماء الاجتماع والنفس قد أكدت تأثير التلفاز على ثقافة الأطفال ومعتقداتهم واتجاهاتهم وقيمتهم، ومن هذه الدراسات دراسة أجريت في دولة عربية لمعرفة أثر التلفاز على الأطفال من سن ١ - ١٤ سنة، تبين أن ١.٧٦٪ من عينة البحث التي بلغت (٥٠٠١ أطفال) يميلون إلى تقليد البطل الذي يشاهدونه في الأفلام والمسلسلات، وأجاب ٨.٥٧٪ من العينة بأنهم يريدون أن يكونوا مثل البطل، وهذه النتيجة توضح أن الطفل لا يميل فقط إلى تقليد البطل بل يرغب في أن يتصف بصفاته، ويتجه اتجاهه، الأمر الذي يعكس خطورة ما تبثه أجهزة التلفاز من برامج على شخصية الطفل سلباً وإيجاباً، كما أظهرت بعض

^٦ عدنان العلي الحسن . الإعلام والطفل، متاح في:

<http://www.annabaa.org/nbanews/2010/04/045.htm>

الدراسات أيضاً أن بعض الأطفال كانوا يقلدون ممثلي مسرحية "مدرسة المشاغبين" لفترات طويلة في التمرد على النظام التعليمي وعدم احترام المدرس والأب.^٧

سابعاً : لأن أبنائنا يتعرضون من خلال هذه الوسائل لمشاهد العنف والجريمة ، والأخلاقيات السيئة سواء لأطفال أو كبار، يكون لها أثر سيء على تصرفاتهم وسلوكهم سواء في مرحلة الطفولة أو ما بعدها ، حيث تحدث بلبلة في عقول هؤلاء الأطفال ويتولد لديهم انطباعات خاطئة عن المجتمع وكأنه مكان لممارسة العنف، مما يولد لدى الأطفال عدم توازن عاطفي.^٨

ثامناً : لأن بعض وسائل الإعلام - كما تشير الأبحاث العلمية - تقدم لأبنائنا أفكاراً متحيزة ضد المرأة مثلاً أو ضد العرب أو ضد المسلمين أو ضد طعام معين أو فكرة محددة كالترباط الأسري مثلاً، أو قد تُظهر الرجولة كمرادف للعنف أو الغضب؛ كما يحدث في البرامج الأمريكية... بينما تشير إلى أن الرجال البيض في أمريكا يلجئون إلى حل مشكلاتهم من خلال الخداع، أو الهيمنة، أو السخرية بينما يلجأ رجال الأقليات الأخرى إلى الممارسات الجنسية لحل مشكلاتهم.... وكل ذلك بالطبع يؤثر سلباً - على طريقة تفكير الأبناء واتجاهاتهم الذهنية نحو هذه الأشياء لأنهم لا يدركون أن هناك وجهات نظر مختلفة حول الأشياء، وأن الفيلم أو اللعبة تعبر عن وجهة نظر صانعها،^٩

٧ المصدر السابق .

٨ Razi ,Sham. Children and the Media, Nov 19, 2008, available from: <http://www.articlesbase.com/teenagers-articles/children-and-the-media-649317.html>, cited: 7/4/2010

٩ Children and media, available from:: 7/4/2010 <http://www.pbs.org/parents/childrenandmedia/article-stereotypes.html>, cited

تاسعاً: لأن هذه الوسائل تضر أبناءنا أضراراً صحية سواء بسبب عدم الحركة لفترات طويلة أو للعادات الغذائية الضارة التي تنتج عن مشاهدة التلفزيون مثلاً أو استخدام الإنترنت^{١٠}، كما أن هناك أضرار أخرى تنشأ من إدمان التجول عبر الإنترنت، وسوف يتم الحديث عنها لاحقاً.

عاشراً: لأن هذه الوسائل أصبحت -شئنا أم أبينا- جزءاً لا يتجزأ من الروتين اليومي لأبنائنا^{١١}، وإن استطعنا تأجيل استخدام الأبناء لها، فإننا لا نستطيع تأجيل هذا الاستخدام لأكثر من مرحلة الحضانة (٥ سنوات) وإذا تحدثنا عن الألعاب الإلكترونية سواء عبر الفيديو أو الكمبيوتر التي أصبحت تقرر بين الترفيه والعنف، فإن الأبحاث تشير إلى أن هناك ارتباط بين السلوك العدواني للأطفال وممارسة الألعاب العنيفة؛ كما أثبتت الدراسات أن الطفل الذي يلعب هذه الألعاب لمدة أكثر من أربعة ساعات يومياً يكون أقل قراءة للكتب، وأقل بذلاً للجهد في المدرسة، وأقل وُدّاً حين يلعبون مع أقرانهم، وأقل ممارسة للأنشطة والهوايات المختلفة، بينما يكون احتمال زيادة وزنهم أكثر من أقرانهم؛ كما تشير جمعية علم النفس الأمريكية أن هناك ثلاث آثار رئيسة لمشاهدة العنف في وسائل الإعلام، وهي أن الأطفال قد تصبح أقل تأثراً بالآلام ومعاناة الآخرين، أو أكثر خوفاً من العالم حولهم، أو يتصرفون بشكل عدواني أو مؤذٍ تجاه الآخرين^{١٢}.

^{١٠} Boys To Men: Media Messages About Masculinity.

<http://www.mediate.com/articles/children.cfm>, 1996-2010

^{١١} Media's Impact on Children Understanding media's role in childhood development, http://www.childrennow.org/index.php/learn/medias_impact/

^{١٢} Ibid.

^{١٣} Tompkins, Aimee. The Psychological Effects of Violent Media on Children. December 14, 2003

<http://allpsych.com/journal/violentmedia.html>

حادي عشر: ان الأبناء —دون الثامنة من العمر— لا يستطيعون التمييز بين المعلومات الدقيقة وبين المعلومات الإعلانية التجارية ، مما يشوش على تفكيرهم وحكمهم على الأشياء بصورة صحيحة فالأطفال دون الثانية عشرة .م. أحد أهم أهداف شركات الدعاية والإعلان"

ثاني عشر: إن التوجيهات والإرشادات والرسائل التي يتلقونها بشكل غير مباشر من وسائل الإعلام - سواء كانت إيجابية أو سلبية - قبل السادسة من العمر تتسلل إلى العقل اللاواعي لديهم مما يؤثر على طريقة تفكيرهم وسلوكهم واتجاهاتهم في المستقبل .

وعلى سبيل المثال فإن الدراسات أثبتت أن مشاهد العنف المتكررة تؤدي إلى أن يعتقد الطفل أن العالم مكان أكثر عنفاً وسوءاً مما هو عليه ، وأن العنف سلوك طبيعي، مما يجعل من الطفل لاحقاً إما ضحية أو معتدي في المجتمع ، لأنه يعتقد أن هذه هي الحياة الحقيقية ، وللأسف فإن من الصعب تغيير هذه الأفكار فيما بعد في المستقبل... وجدير بالذكر أن مشاهدة العنف مثلاً على شاشات التلفزيون تكون أقل أثراً من ممارستها من خلال ألعاب الفيديو؛ وهكذا كلما شارك الطفل في العنف كلما كان التأثير به أكثر¹⁴

ثالث عشر: أن وسائل الإعلام قد تطرح المفيد وقد تطرح الضار، وأحياناً تتخذ هذه الوسائل سياسة دس السم في العسل، فيكون ظاهر طرحها جيداً ، ويكمن بين جوانبه الترويج للفكر المنحرف ، وخاصة في أفلام الرسوم المتحركة التي يطغى عليها غالباً جانب العنف، بينما تكاد تفتقد إلى الجوانب التربوية التي ينشدها كل مربي جاد مثل احترام الطبيعة

¹⁴ Ibid.

¹⁵ Tompkins, Aimee. ,op.cit.

أو حب الوطن أو قيم التسامح و احترام الغير. فتكاد تغيب برمجة المسرح الموجه للأطفال أو البرامج التي يكون فيها الطفل عنصراً فاعلاً مبدعاً خلاقاً في شتى الميادين كالعلم والفن والرياضة!!^{١٦} ،

رابع عشر: لأن هناك بعض الآباء والأمهات الذين يمارسون -عن غير قصد- عادات خاطئة؛ مثل اصطحاب أبناءهم لدور السينما لمشاهدة أفلام الكبار التي يكون فيها البطل هو المطرب المشهور أو الفنان الشاب المعروف فيرى الطفل ويسمع ما هو أكبر من قدرته على التمييز وما لا ينبغي له أن يشاهد ويسمع، مما يعرضه -مع الوقت- للانحراف والتأخر في الدراسة .

خامس عشر: لأن وسائل الإعلام وخاصة الإنترنت قد تدخلت في تربية الآباء لأبنائهم بشكل سافر وغير مقبول، فنرى الحياء قد نُزع من المراهقين، ونلاحظ ممارسات أخلاقية غير مرغوبة يتم ممارستها بين الأولاد في المدرسة، ونرى الأبناء لا يقتنعون بتوجيهات ونصائح آباءهم وأمهم، كما نلاحظ أن الأبناء صاروا أكثر تمرداً وعقوباً لوالديهم نتيجة إدمان استخدام هذه الشبكة، فقد وفرت لهم هذه الشبكة عالم من صنع أفكارهم، ووفق أهوائهم؛ هم فيه الأسياد، فكيف يتقبلون توجيهات و سلطة الوالدين إذن؟!!!! إنهم يعتبرونها تحكماً وسيطرة لا داعي لها .

سادس عشر: أن الدردشة عبر الإنترنت قد يسرت التخاطب بين الشباب والفتيات بحجة أن الشاب لا يراها فهي إذن حرة تتسلى كما تريد،

¹⁶ هيا الرشيد. أنت ووسائل الإعلام ،

<http://www.lahaonline.com/index.php?option=content&task=view§ionid=1&id=794>

¹⁷ حسن الزرقوني. سلاح نو حدين، جريدة الصباح، ٧ مايو ٢٠١٠ ، متاح في:

http://www.assabah.com.tn/article.php?ID_art=30003

ومع الوقت نزع الحياء وأصبح الأمر إدماناً رغم ما يسببه لمن إحباط
واكتئاب بعد انتهاء العلاقة، بل الأسوأ من ذلك أن بعض الفتيات
المخطوبات، وكذلك النساء المتزوجات صرن يتحدثن مع الرجال
والشباب بحجة التسلية أو التتفيس عن الغضب أو الضيق من الزوج أو
الخطيب، فمادام لا يراها أحد فلماذا لا تتحدث إلى الغرباء؟ وإذا توجهنا إلى
إحداهن باللوم قالت: أنا عندي فراغ، وأحتاج إلى صُحبة!!!!!!
والأسوأ من ذلك أن الفتيات -إلا من رحم ربي- لم يعدن يستجبن
لتوجيهات الوالدين بالصبر والعفاف حتى يأتي العريس المناسب، فقد
يسرت لمن الإنترنت التواصل مع من تشاء من الرجال عبر العالم!!!!

كيف يمكننا أن نحمي أبناءنا؟

إن الوقاية دائماً تكون خير من العلاج ؛ لذا ينبغي للوالدين أن يبدأ من البداية كما سوف نورد بالتفصيل ، فإن كان الوقت قد فاتهم ، فلا ينبغي لهم ان يقنطوا أبداً من رحمة الله بل يبدءوا فوراً في محاولة إصلاح ما فسد، والله لن يضيع سعيهم أبداً .

وكما قيل : هناك دائماً فرصة للإصلاح !! It is never too late!!
ومن وسائل الحماية أن يعي الآباء والأمهات والمربين أن التربية لا تقتصر على الإطعام والكساء والتعليم ، فكل ما سبق هو رعاية... أما التربية فتعني تقويم الأخلاق وتهذيبها؛ وزرع حب الخير والحق والجمال في نفوس الأبناء ؛ فضلاً عن تدريبهم على "تقوية الإرادة ، وإرشادهم إلى تحديد الهوية والانتفاء لأوطانهم ودينهم ، فضلاً عن تدريبهم على تذوق الجمال واستنكار القبح في كل شيء ، وتنمية مهارات التفكير الإبداعي والنقد البناء، وتحديد الأهداف والسعي لتحقيقها"^{١٨}.
فلا يصح "أن نفترض أن كل الأساليب التي اتبعها أهلونا ومعلمونا في تربيتنا كانت صحيحة ، فإن أولادنا خلقوا ليعيشوا في زمان غير زماننا ، ولذا فهم في حاجة إلى تربية متطورة عن طريقة التي تربينا بها "^{١٩}
البداية:

• إن البداية الطيبة دائماً تكون نهايتها طيبة بإذن الله ، لذا ينبغي أن تكون البداية هي إخلاص النية لله تعالى في الزواج ، بأن يتزوج الرجل وتتزوج المرأة بنية العفة ، وإنشاء أسرة مسلمة تعبد الله وتطيعه وتعين

^{١٨} ما لا نعلمه لأولادنا/ تأليف أحمد معاذ الخطيب وآخرون . - القاهرة : دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٤ .

^{١٩} المصدر السابق ، ص ٤٢٤ .

الآخرين على طاعته سبحانه ؛ هذه النية تستلزم حُسن اختيار الزوج والزوجة ، بأن يكونا طائعين لله حقاً وليس بالمظاهر والقول دون الفعل ؛ فالدين المعاملة كما قال صلى الله عليه وسلم !!

- بعد ذلك ينبغي إخلاص النية لله تعالى في تربية الأبناء ، ومن ثم فإن كل التعب والجهد والمشقة والإنفاق تكون صدقة جارية للوالدين ويكون سعيهم كله في سبيل الله ، كما فعلت امرأة عمران حين قالت وهي حامل : "إِذْ قَالَتِ امْرَأَةٌ عِمْرَانُ رَبِّ إِنِّي نَذَرْتُ لَكَ مَا فِي بَطْنِي مُحَرَّرًا فَتَقَبَّلْ مِنِّي إِنَّكَ أَنْتَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ" آل عمران - ٣٥ ؛ فكانت النتيجة أن قال رب العالمين : "فَتَقَبَّلَهَا رَبُّهَا بِقَبُولٍ حَسَنٍ وَأَنْبَتَهَا نَبَاتًا حَسَنًا وَكَفَّلَهَا زَكَرِيَّا كُلَّمَا دَخَلَ عَلَيْهَا زَكَرِيَّا الْمِحْرَابَ وَجَدَ عِنْدَهَا رِزْقًا قَالَ يَا مَرْيَمُ أَنَّى لَكِ هَذَا قَالَتْ هُوَ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ" آل عمران ٣٧

لذا ينبغي أن تكون البداية هي أن ينوي الوالدان أن يربيا أبنائهما ليكونوا عباداً طائعين لله .

ومن يربي لله فلن يقنط أبداً مهما كانت الشرور حوله ، ولن تفتر قوته أو حماسه ولن يقلق على أولاده مهما كانت الظروف .

- بعد ذلك يأتي اليقين في رحمة الله ولطفه ، بأن الله لن يضيع أجر الوالدين ولا تعبهما ولا نصبهما في تربية أولادهما وأن الهداية تأتي من عند الله

تعالى كما قال سبحانه: "لَيْسَ عَلَيْكَ هُدَاهُمْ وَلَكِنَّ اللَّهَ يَهْدِي مَنْ يَشَاءُ" البقرة - ٢٧٢

وأن الله سبحانه سيحمي أبنائهم كما حمى موسى عليه السلام في اليم، و يحفظهم كما حفظ إبراهيم عليه السلام في النار، ويرعاهم رعايته لمريم عليها السلام وهي مقهورة، ويتولى أمرهم كما تولى أمر هاجر وإسماعيل عليهما السلام في صحراء مكة، بل واليفين في أن الله تعالى هو خير حافظ كما كان يقين يعقوب عليه السلام حين وثق في نصر ربه ورعايته لابنه؛ وقال بقلبه قبل نسله: "فَاللَّهُ خَيْرٌ حَافِظًا وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ" !!

• ثم نعلم تمام العلم أن التوكل على الله تعالى يعني بذل الجهد أولاً، ثم اليقين في نصر الله وإجابته، كما فعلت أم موسى قبل أن تلقي وليدها في اليم بأن أرضعته وأرسلت أخته تتبع أخباره، وكما فعل إبراهيم كما كان يدعو ربه وهو في النار: "حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ"، وكما فعل حين زود امرأته والرضيع بزاد ثم تركهما في صحراء مكة في رعاية الله، وكما فعلت مريم بأن هزت جذع النخلة لتأكل ورضيعها، ثم نذرت للرحمن صوماً وامتنعت عن الكلام.

• وبعد أن تضع الأم، فإن على الوالدين أن يُعيدا الأبناء بالله من الشيطان

الرجيم، سواء بالرقية أو بالدعاء كما فعلت مريم عليها السلام: "فَلَمَّا

وَضَعْتُهَا قَالَتْ رَبِّ إِنِّي وَضَعْتُهَا أُنْثَىٰ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا وَضَعْتَ

وَلَيْسَ الذِّكْرُ كَالْإُنْثَىٰ وَإِنِّي سَمَّيْتُهَا مَرْيَمَ وَإِنِّي أُعِيذُهَا بِكَ
وَذُرِّيَّتَهَا مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ" (آل عمران ٣٦)

- وبعد ذلك ينبغي للوالدين أن يتفقا على سياسة واحدة للتربية حتى لا يتشتت الطفل بين سلطتين مختلفتين فتكون النتيجة هي شعوره بالقلق، وعدم الاستقرار النفسي، واضطراب سلوكه، ومن ثم ضياع جهود الوالدين هباءً!!!
وغني عن القول أن السياسة الواحدة هي الهدي القرآني والنبوي في التربية (يمكن الاطلاع على كتاب الدكتور عبد الله ناصح علوان " تربية الأولاد في الإسلام " لهذا الغرض)
• بعد ذلك ينبغي للوالدين أن يستعينا بالله تعالى على هذه المهمة ، بالقلب، ثم باللسان، ومما ينفع في هذا الشأن الدعاء :

"اللهم إني أتبرأ إليك من حولي وقوتي وعلمي في تربية أبنائي،
إلى حَوْلِكَ وقوتك وعلمك ، فأعني"

20 يمكن أيضاً الاطلاع على سلسلة التربية بالحب (كيف نعين أبناءنا على حب الله عز وجل، وحب الرسول صلى الله عليه وسلم، وحب الصلاة، وحب القرآن الكريم، وحب الصيام، وحب الحجاب، وحب الإسلام) للدكتورة أماني زكريا ؛ وهي متاحة على مواقع الإنترنت المختلفة .

وفيما يلي نورد وسائل حماية الأبناء من وسائل الإعلام في تدرج وفقاً للمراحل العمرية المختلفة:

أولاً: في الشهور الأولى من عمر الطفل وحتى ستين:

يشير التربويون وعلماء الأجنة أن الجنين يتأثر بها حوله، وأن للجنين ذكاء؛ فما بالنابوليد والرضيع؟!!!

لذلك ينبغي ألا نطن أن الطفل لا يفهم، بل على العكس هو يفهم وستجيب، لذا ينبغي أن نولي الطفل الرعاية الكافية لأنه في مرحلة التأسيس الأخلاقي والعقدي والاجتماعي، وينبغي أن نعطي هذه التربية الأولوية على غيرها من الأعمال التي تهملها ونراها ضرورية مثل التحضير للدراسات العليا مثلاً أو العمل أو غير ذلك، ولنتذكر أن الله تعالى قد تكفل برزقنا ورزق أولادنا، فلا ينبغي أن ننشغل بها تكفل الله به عن مسؤولياتنا تجاه أبناءنا، ولا ينبغي أن نسعى وراء الرزق الذي يشتري الكماليات لأبناءنا على حساب تربيتهم في الوقت المناسب؛ لأن أكثر سنوات العمر تأثيراً في مستقبل أبناءنا هي السنوات الخمس الأولى، لذلك ينبغي أن نعطي حقه من الرعاية والاهتمام والتربية حتى نرتاح فيها بعد ونراه كما تمنينا إن شاء الله .

مع ملاحظة أن التربية والرعاية والاهتمام ليس من واجب الأم فقط، وإنما واجب الأبوين معاً، فإن لم يكن هناك سوى الأم، فالله المستعان.

وبعد أن يستطيع الابن الجلوس يمكن للأم أن تشتري لطفل القصص الملونة المصنوعة من القماش أو البلاستيك غير الضار وتحكي له الحكايات من هذه الكتب الملونة، وتركه يلعب بها ويضعها في فمه -بعد التأكد من نظافتها- بل ويصحبها معه وهو يأخذ حمام الصباح ليلهو بها مع الماء والصابون !!

وفي هذا تحبيب له في القراءة الهواية الممتعة والمفيدة في نفس الوقت ولكن ينبغي أن نفحص ما يقرؤه أطفالنا جيدا في شتى مراحل العمرية ، حتى نطمئن أن هذه المواد القرائية خالية من الأفكار الدخيلة .

وأما بخصوص بقية وسائل الإعلام الترفيهية ، فلا ينبغي للأُم أن تفرح بأن طفلها مشغول بمشاهدة قنوات الرسوم المتحركة (الكارتون) لأنها تريد أن تقوم بأعمال المنزل ، أو إجراء محادثة تليفونية أو غير ذلك ، فإن التليفزيون هو أسوأ جليس للطفل ، سواء بسبب الإعلانات المغرضة أو أفلام الرسوم المتحركة التي تكتظ بالمخالفات الأخلاقية والعقدية ، وقبل أن نسمح له بمشاهدة أحد هذه الأفلام ينبغي لنا أن نشاهدها بأنفسنا ، وندرسها بعناية ، فإن لم تكن صالحة لأن يشاهدها أبناءنا فلنشتري له أفلام الفيديو التربوية الهادفة ، وفي نفس الوقت الممتعة ؛ منها على سبيل المثال : "سلام وفرسان الخير" ، وسلسلة "الإبن البار" ، التي تمتعه وتربيته في نفس الوقت . مع الحديث معه حول ما يدور في هذه الأفلام والإجابة عن تساؤلاته الكثيرة بصبر وحكمة وبما يتناسب مع عمره .

وجدير بالذكر أن الكثير من الآباء يتركون الطفل في هذه المرحلة يلهو بالحاسب الآلي ويشتري لأبناءه ألعاباً تربوية ، ولكن في رأي كاتبة هذه السطور أن الطفل سوف يستخدم الحاسب الآلي بما يكفيه في المراحل القادمة من عمره ، فلماذا نتعجل ونعرضه للإشعاع والمجال المغناطيسي الصادر عن هذا الجهاز ، ونغامر بتعرضه للمخاطر الصحية المختلفة !!؟ إنه حينما يرى الوالدين يستخدمانه سوف يقبل عليه ولكن ينبغي أن نخبره أنه حينما يكبر أكثر فسوف يستطيع استخدامه .

فترية الطفل ينبغي أن تتسم بالعطف الحازم كما يوصي الدكتور ياسر نصر مدرس الأمراض النفسية بكلية الطب — جامعة القاهرة ، و

استشاري التربية و التوجيه نفسي ؛ فكلمة "لا" التي نقولها للطفل لا ينبغي أن تقال بحدة حتى لا تأتي بنتائج عكسية ، وإنما ينبغي أن نقلل نبرة الحدة في الصوت ، وننظر له بحدان ولكن مع الحزم ... وفي نفس الوقت حين نقول له " لا " ينبغي أن نوفر له البديل ، مع تشجيعه على الاختيار حتى لا يشعر بأننا نحرمه مما يريد أن يفعله وتفرضين عليه شيئاً آخر ."

ثانياً : من ثلاث إلى ست سنوات :

إن مرحلة الثالثة من العمر هي مرحلة بداية استقلال الطفل وإحساسه بكيانه و ذاته ، ولكنها في نفس الوقت مرحلة الرغبة في التقليد ، لذا ينبغي أن نتبه إلى أن :

القدوة هي خير مؤثر في تربية الأبناء

فإذا أردنا أن ينشأ أبنائنا على الاعتدال في استخدام وسائل الإعلام المختلفة ، فينبغي أن نبدأ بأنفسنا ولا نسرف في استخدامها ، ولا ينبغي أن نتركها تسرقنا من الأسرة أو من واجباتنا الأساسية . ولنتذكر أننا قد نوينا بتكوين هذه الأسرة وتربية الأبناء مرضاة الله تعالى ، إذن ينبغي للآباء أن يلتزموا حتى يلتزم الأبناء طواعية ودون جهد كبير من الآباء !!

ولنتذكر أن عيون الأبناء وأذانهم مفتوحة لرصد كل ما يجري من حولها (كما يقول الشاعر العربي :

مشى الطاووس يوماً باختيارٍ *** فقلد شَكلَ مشيته بُنوه

²¹ مشكلة عناد الأطفال، متاح في:

فقال: علامَ تخالون؟ قالوا *** بدأت به ونحن مُقلِّدوه !!
فخالف سيرك المعوجَّ واعدل *** فإننا إن عدلت مُعدِّلوه
أما تدري أبانا كلَّ فرع *** يُجاري بالخطى من أدبوه !!
وينشأ ناشئ الفتيان مِنَّا *** على ما كان عودُه أبوه !!

وكما يقول المثل الإنجليزي:

"Little dogs have big ears"

ولنعلم أن هذه الحواس تستقبل ما حولها من المعلومات ليتم تخزينها بالذاكرة لحين القدرة على فعل ما رآته وتقليده !!
ومن المفيد أن نعود بأبناءنا إلى اللُّعب باللُّعب البريئة التي لا تحتاج إلى كهرباء والتي تبتعد عن العنف، وفي نفس الوقت تساهم في توجيهه وتربيته من ناحية أو أخرى ؛ فإن لم تتوافر بالسوق فلنصنعها بأنفسنا من أبسط الخامات وأجملها ، ولنشجع أبنائنا على صنعها فإن هذا يزرع فيهم الثقة بالنفس ويشجعهم على إنتاج المزيد من المنتجات التي يحتاج إليها من أبسط الخامات مما يشغل وقته بالمفيد ويعزز تقديره لنفسه ، وهو مما يعود عليه في المستقبل بكل الخير !!

ولعلنا ندرك خطورة هذه المرحلة من العمر ، بعد قراءة القصة التالية:

كان هناك طفل صغير في التاسعة من عمره.. أراه والده زجاجة عصير صغيرة ويدخلها ثمرة برتقال كبيرة.. تعجب الطفل؟! كيف دخلت هذه البرتقالة داخل هذه الزجاجة الصغيرة؟ وهو يحاول إخراجها من الزجاجة.. عندها سأل والده كيف دخلت هذه البرتقالة الكبيرة في تلك الزجاجة ذات الفوهة الضيقة؟! أخذه والده إلى حديقة المنزل وجاء بزجاجة فارغة.. وربطها بغصن شجرة برتقال حديثة الثمار! ثم أدخل في الزجاجة إحدى الثمار الصغيرة جداً وتركها..

ومرت الأيام فإذا بالبرتقالة تكبر وتكبر حتى استعصى خروجها من الزجاجة!! حينها عرف الطفل السر وزال عنه التعجب.. وقتها قال له والده يا بني سوف يصادفك الكثير من الناس.. وبالرغم من ذكائهم وثقافتهم ومراكزهم.. إلا أنهم قد يسلكوا طرقاً لا تتفق مع مراكزهم ومستوى تعليمهم.. ويمارسون عادات ذميمة لا تناسب أخلاق وقيم مجتمعهم! لأن تلك العادات غرست في نفوسهم منذ الصغر فنمت وكبرت فيهم.. وتعذر تخلصهم منها مثلما يتعذر إخراج البرتقالة الكبيرة من فوهة الزجاجة الصغيرة”

ومن المفيد أن يرى الطفل أبويه يقرآن الكتب والمجلات المفيدة، ويتناقشان حول ما قرأ، فإن هذا أفضل مشجع له على القراءة في المستقبل، وفي هذا العمر يمكن أن نشترى لها يناسبه من الكتب والقصص التعليمية والترفيهية

ولكي نضمن تقدمه في هواية القراءة ينبغي أو نعلمه مهارة القراءة باللغة العربية في البيت ولا نتظر أن يتعلمها في المدرسة ولنركز ففي البداية

على نطق الحروف ، ثم تركيبها لتكوين كلمات ، ومن ثم التهجى للقراءة ونكافته كلما تقدم ونمدحه أمام الآخرين لأنه أصبح يجيد القراءة ؛ فإن هذا لا يفيد على المستوى الشخصي فقط وإنما في دراسته ومستقبله المهني أيضاً.

وهناك ملحوظة وهي أن الاهتمام بالطفل الأول يعد استثماراً لما بعد ذلك، لأن إخوته الصغار يعتبرونه قدوتهم ، وهو أقرب إليهم من الأبوين ، لذا فإنهم يقلدونه تماماً كالبنغاء!

وفي عصرنا الحديث نجد أن نجد هناك الكثير من القنوات التليفزيونية المتاحة لنا ولأطفالنا، لذلك من السهل أن يسيطر عليهم هذا الكم الهائل من الخيارات، مما يستدعي مراقبة الوالدين بعناية لكيفية استخدام الأطفال أجهزة الاستقبال ذات القنوات المتعددة. كما أنه من المهم أن يضع الوالدان القواعد والضوابط الصارمة من البداية.

إن أجهزة القنوات المتعددة قد تكون ذات فائدة كبيرة للأسرة، شريطة أن يكون استخدامها تحت سيطرة الوالدين أو أحدهما ، فهناك قنوات رائعة مخصصة للأطفال الصغار؛ منها على سبيل المثال : قناة المجد للأطفال ، وقناة كراميش ، وقناة طيور الجنة، وقناة Beebies²³ وعلى سبيل المثال، مفيدة للأطفال بالأخص في سن ما قبل دخول المدرسة.

كما ينبغي أن نجنب أطفالنا مشاهدة المخصصة للكبار، فقد اشتكى الكثير من الآباء والأمهات من بعض محتويات قنوات الموسيقى لأنهم يرون أن لغة وصور الموسيقى المعاصرة يمكن أن تحتوى على مضمون غير مناسب أخلاقياً.²³

²³ هذه القناة لها موقع على الإنترنت هو

و حين يصل الطفل إلى الرابعة من العمر يمكن للآباء أن يبدءوا في شراء اللعب التعليمية ، لأن هذا هو السن الذي يكون فيه الأطفال سعداء بمتعة التعلم والاستمتاع بالكثير من الأشياء التي يشجعهم عليها الآباء والأمهات.

ولكن هناك قواعد محددة لاستخدامها !!
ما المجالات التي ينبغي الاهتمام بها أثناء الشراء ؟

هناك الكثير من البرامج الممتازة التي تساعد في تعليم القراءة والكتابة ومهارات الحساب للأطفال تحت سن السبع سنوات.
ما الذي ينبغي شراؤه ؟

أفضل مصدر للنصيحة بشأن الألعاب التي ينبغي شراؤها هم الآباء والأمهات الآخرون. كما يمكن أيضاً الحصول على بعض النصائح من المعلمين في المدرسة، فإنهم لديهم المعرفة بما يفيد طفلك. ولكن ينبغي أن نتأكد من شراء الألعاب التي يستمتع بها الأطفال داخل المنزل، ولنشترى من أماكن مختلفة ، وهناك دليل للشراء على شبكة الإنترنت يوفر خيارات أكثر من المحلات الأخرى العادية. حيث يوجد أحد أدلة الشراء على موقع مثل www.brain-works.com.uk وعندما نجد لعبة أو برنامج كمبيوتر مناسب فلا بد من أن نتأكد قبل شرائه من أنه سوف يمتع الطفل ويشجعه على عمل مفيد. ولتيسير هذه المهمة على ذلك، فهناك عشرة أسئلة ينبغي أن يسألها الوالدان لأنفسهم :

الأسئلة العشرة التي ينبغي أن يسألها الوالدان لأنفسهم بشأن ألعاب الكمبيوتر:

- ١ - كيف يمكن لهذا البرنامج مساعدة طفلي على التعلم؟
- ٢ - هل يبدو البرنامج جذاباً؟

- ٣- ما هو عمق و مجال محتوى البرنامج؟
- ٤- هل سيجده طفلي سهل الاستخدام؟
- ٥- هل سيرغب طفلي في استخدامه؟
- ٦- هل يوجد به تعليقات حول تقدم مستوى طفلي؟
- ٧- هل سيرغب طفلي في العودة له مراراً وتكراراً؟
- ٨- هل يساعد على التعلم بالمنزل أم أنه مخصص للاستخدام في المدرسة؟
- ٩- هل يوفر دعماً للمناهج الدراسية؟
- ١٠- علام تشجع المواد التي يحتوي عليها البرنامج؟ (على سبيل المثال، هل هناك مجموعة من الأنشطة التي تشجع على المهام التي لا علاقة لها بشاشة الكمبيوتر؟)²⁴

²⁴ تيريسا أورنج و ولويز أوفلين . كيف تمنعين طفلك من الإفراط في مشاهدة التلفزيون وقضاء الساعات أمام الكمبيوتر: الدليل العملي الأوحـد / ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق .- القاهرة: دار الفاروق للاستثمارات الثقافية ، ٢٠٠٧ . ص ١٢٠ ، بتصرف يسير .

حمايتهم من أخطار أفلام السينما وأفلام الفيديو DVD أ- انتقاء الأفلام :

إذا تحدثنا عن الأفلام التي يشاهدها أبناؤنا بالمنزل (على التلفزيون أو الفيديو أو الـ دي في دي أو في السينما) ، فمن المهم أن يعرف الآباء والأمهات خبايا أنظمة تصنيف الأفلام ، ومنها الفرق بين تصنيف أفلام الفيديو والـ دي في دي DVD والتصنيف الذي يحدد الأفلام التي تناسب الأطفال من سن ١٢ سنة.

فالتصنيف الأول ، على سبيل المثال ، نخبرنا بأن المحتوى يناسب الأطفال من سن ٨ سنوات إلى فيما فوق .

بينما الثاني نخبرنا بأن المحتوى يناسب الأطفال من سن ١٢ سنة فما فوق .

وهناك تصنيف لأفلام السينما يسمح للأطفال من سن ١٢ سنة بدخول الأفلام المقيمة لهم ولكن بمصاحبة أحد الكبار ويعرف بتصنيف A12 .

والجدير بالذكر أيضاً أن المادة التي تقدم بالأفلام الموصى بها للأطفال في سن ١٢ سنة لمشاهدتها بمفردهم أو تحت إشراف الوالدين ؛ ليست دائماً مناسبة للأطفال في هذه السن .

فإذا أراد الوالدان اصطحاب أبنائهم إلى دور عرض الأفلام السينمائية ، فالأفضل أن يتأكدوا من صلاحية الفيلم قبل الذهاب لمشاهدته ، وذلك من خلال الدخول إلى الموقع البريطاني التالي : www.parentsbbfc.co.uk وكتابة اسم الفيلم في مستطيل

البحث، والضغط على أيقونة search لتظهر تفاصيل وافية حول هذا الفيلم ومدى ملاءمته لعمر الطفل، وهذا عن تجربة.

ب- الهيئة البريطانية لتصنيف الأفلام والرقابة عليها^{٢٥}

إن الهيئة البريطانية لتصنيف الأفلام British Board of Film Classification (BBFC) هي منظمة مستقلة تختص بتنظيم وتصنيف محتوى الأفلام التي تعرض في السينمات والموجودة على أشرطة الفيديو وأقراص ال دي في دي DVD.

إن تصنيفات هيئة BBFC هي المقياس الآن لأفلام البيس، وقد تم إعطاؤها هذه السلطة للمرة الأولى بموجب قانون صدر عام ١٩٨٤ والخاضع بتسجيلات الفيديو. فكل أفلام الفيديو وال دي في دي يجب أن تخضع لفحص وتصنيف هيئة BBFC.

في نفس الوقت أصبحت هيئة BBFC مسئولة عن التصنيف ألعاب الكمبيوتر أيضاً، فهناك الكثير من ألعاب الكمبيوتر التي يراها القانون تحتاج إلى التصنيف، فيمكن للوالدين التعريف عليها لأنها تأخذ علامات تصنيف ١٨ أو ١٥ أو ١٢ BBFC بدلاً من علامات التصنيف التطوعية مثل PEGI أو ELSPA.

ويتم تصنيف هيئة BBFC للأفلام اعتماداً على العمر المناسب لمشاهدتها، ولو لزم الأمر تطلب من الموزع أن يجري بعض التغييرات عليها وعادة ما يكون بقطع مشاهد منها.

وفي الغالب يكون هناك وصف قصير على الغلاف الخلفي لأشرطة الفيديو أو أقراص ال دي في دي أو ألعاب الكمبيوتر، هذا الوصف يعطى أسباب تصنيفه لهذه السن على وجه الخصوص.

وللمزيد من المعلومات يمكن زيارة الموقعين التاليين:
 - www.bfi.org.uk - www.bbfc.co.uk
 وجدير بالذكر أن على الآباء والمربين أن يتنبهوا جيداً للعلامات التي
 توضع على أغلفة أفلام وألعاب الكمبيوتر التالية قبل أن يتخذوا قراراً
 بشرائها لأبنائهم أو من يقومون بتربيته :
 جدول (١) رموز فئات الأفلام التي نشرتها الهيئة البريطانية لتصنيف الأفلام
 والرقابة عليها عام ٢٠٠٢

| الرمز | المعنى | التعريف |
|---|--|--|
|  | اختصار لكلمتي: Universal Children أي: أطفال العالم | مسموح به لكل الأعمار ، لا يوجد شيء غير مناسب للأطفال |
|  | اختصار لكلمتي: Parental Guidance | يحتاج لرقابة الوالدين ، فقد تكون هناك مشاهد غير لائقة للأطفال تحت الثامنة من العمر |
|  | تناسب سن ١٢ سنة فما فوق | قد تكون مناسبة للأطفال تحت الثانية عشرة . أما الأطفال تحت سن الثانية عشرة ، فقد يُسمح لهم بمشاهدتها بمصاحبة أحد البالغين في أثناء العرض بكامله . |

²⁶ British Board of Film Classification, Wikipedia, available from:
http://en.wikipedia.org/wiki/British_Board_of_Film_Classification

| | | |
|---|------------------------------------|---|
| <p>مناسبة فقط للأطفال فوق الثانية عشرة من العمر.</p> <p>لا يسمح لأي طفل تحت الثانية عشرة بشراء أو تأجير أشرطة فيلم فيديو أياً كان نوعها، أو ألعاب تحمل هذه العلامة .</p> | <p>تناسب سن ١٢ سنة فما فوق</p> |  |
| <p>مناسبة فقط للبالغين الخامسة عشرة من العمر، فما فوق .</p> <p>لا يسمح لأقل من الخامسة عشرة بمشاهدة فيلم يحمل هذا الرمز في السينما، أو تأجير أو شراء أي لعبة أو فيلم فيديو أياً كان نوعه .</p> | <p>تناسب سن ١٥ سنة فما فوق</p> |  |
| <p>مناسب فقط للبالغين ، لا يُسمح لمن هم دون الثامنة عشر أن يشاهدوا فيلماً يحمل هذا الرمز في السينما</p> <p>كما أنه لا يُسمح لمن هم دون الثامنة عشرة بشراء أو تأجير أي لعبة أو فيلم فيديو أياً كان نوعه ، مادام يحمل هذا الرمز</p> | <p>تناسب سن ١٨ سنة فما فوق</p> |  |

| | | |
|---|--|---|
| <p>مسموح به فقط للبالغين (منهم في الثامنة عشر فما فوق) ، ويمكن مشاهدته فقط في دور العرض السينمائي المرخصة ، أ ، يباع فقط في محلات بيع الأفلام الجنسية</p> | <p>غير مسموح به تحت الثامنة عشر</p> |  |
| <p>يستخدم للأفلام المعفاة من تصنيف الهيئة البريطانية لتصنيف الأفلام والرقابة عليها ، هذه الأفلام أحياناً تستخدم رموزاً مشابهة لرموز هذه الهيئة ، وعلى سبيل المثال: فإن الشهادة التي تحمل هذا الرمز تعني أن هذا المنتج لا يوجد به أي التزام قانوني</p> | <p>مقابل للكلمة exempt أي مُعفى من التصنيف</p> |  |
| <p>يعني أن الهيئة البريطانية لتصنيف الأفلام والرقابة عليها قد رفضت تصنيف هذا الفيلم.</p> | <p>مقابل لكلمة Restricted أي أن احتمال الخطر به وارد</p> | <p>حرف R باللون الأحمر</p> |

وعلى الأسرة أن تشارك طفلها في الألعاب كوسيلة أساسية للحد من أثر عنف الألعاب على سلوك الطفل ، وأن تنمي الأسرة لدى أبنائها حب القراءة وخاصة القصص الهادفة التي تربط الأطفال بتاريخهم وبفضاياهم ، ومن ثم تشجيعهم على ممارسة هواياتهم كالرسم والخط والأشغال اليدوية والرياضة وألعاب التراكيب والصور المقطعة وغيرها .

وأن تخصص أوقات محددة للأبناء للتسلية والترفيه كزيارة الحدائق والمنتزهات العامة أو زيارة الأقارب والأصدقاء^{٢٧} ومن المفيد أن ننمي لدى الأبناء مهارات التفكير ، فلقد كرم الله سبحانه الإنسان على سائر المخلوقات وجعله سيد الكون ، وسخر له كل ما في الكون لخدمته بشيء واحد هو العقل ، لذا ينبغي له ان يُحسن استخدامه ، ولن نجد أعز زلا أعلى من ثمرات القلوب وحبات العقول ألا وهم الأبناء لننمي عقولهم ونحررها من الجمود والتخلف " ونحميها من البرامج الهدامة التي تهاجمهم من كل مكان من خلال وسائل الإعلام ... وإذا علمنا:

- أن التفكير ضرورة حيوية للإيمان واكتشاف أسرار الحياة
 - وأن التفكير لا ينمو تلقائياً، وإنما يحتاج إلى المِزان والممارسة
 - وأن التفكير يلعب دوراً هاماً في النجاح الحياتي والدراسي
 - وأن التفكير قوة متجددة للأبناء في عالم اليوم ليتبوؤا عالم الغد .
 - وأن العضلة التي لا تُستخدم تضمر، وأن صاحب اللياقة البدنية يتميز بأمور أربع في عضلات جسمه، وهي : المرونة والقوة والتحمل والتناسق؛ فكذلك صاحب اللياقة العقلية يحتاج لهذه الصفات الأربعة في قدراته العقلية ليصل إلى التميز في لياقته العقلية.
- لعلمنا أن تعليمهم مهارات التفكير وتدريبهم عليها لتنشيط العقل أمر لا غنى عنه .

²⁷ مخاطر الألعاب الإلكترونية على الأطفال ، متاح في:

<http://forum.stop55.com/144668.html>

ولقد صدق القائل:

"إن معظم دول العالم تعيش على ثروات تقع تحت أقدامها ولكنها تنضب بمرور الوقت، أما نحن فينبغي أن نعيش على ثروة فوق أرجلنا تزداد وتعطي بقدر ما نأخذ منها".^{٢٨}

ولكي نعين أبناءنا على تنمية التفكير ومهارات الإبداع فيمكن الاستعانة بثلاثة كتب للدكتور عادل قباري^{٢٩، ٣٠، ٣١} تحتوي على تمارين إبداعية تتفق مع الفئة العمرية من ثلاث إلى عشر سنوات ، يمكن للأم أن تختار منها ما يناسب طفلها ؛ وهي أيضاً فرصة طيبة لقضاء الطفل مع والدته (أو والده) وقتاً يشعره بالأمان والود ويقرب المسافات بينهما ويمهد لأن يكون الطفل طائعاً وباراً ؛ فكلما قضت أحد الوالدين مع طفله وقتاً ممتعاً أكثر ، كلما كانت تربيته أيسر وكلما كانت نتيجة هذه التربية أفضل

28 عادل قباري. الخطوة الأولى لصناعة طفل مبدع ، الإسكندرية ، ريتاج ، ٢٠١٠ .
بتصرف يسير.

29 عادل قباري. تمارين إبداعية لتنمية ذكاء طفلك ، الإسكندرية ، ريتاج ، ٢٠١٠ .

30 عادل قباري. كيف تفجر الإبداع داخل أبنائك ، الإسكندرية ، ريتاج ، ٢٠١٠ .

31 عادل قباري. الخطوة الأولى لصناعة طفل مبدع ، الإسكندرية ، ريتاج ، ٢٠١٠ .

أضرار التليفزيون في هذه المرحلة :

إن التليفزيون يمثل خطراً حقيقياً على الطفل في مرحلة قبل السادسة من العمر - كما أفادت آخر الدراسات في علم نفس الطفل - لأن الانتقال السريع للصورة على شاشة التليفزيون تؤثر بشكل مباشر في عدم اكتمال نمو قدرات معينة في الدماغ

- فالتليفزيون عامل حقيقى في زيادة العنف لدى الأطفال، لذا فإنه من المقترح:
- تحديد ساعات البقاء أمام التليفزيون والأفضل استبداله بنشط آخر .
 - زيادة الأنشطة البدنية لطفل مثل كرة القدم، والسباحة وكرة السلة وكرة المضرب، واللعب في الهواء الطلق .
 - توجيه الطفل إلى التركيز على ألعاب الفك والتركيب .
 - التوجيه إلى عادة القراءة للترفيه والتعلم الذاتي ، مع تحييب الطفل في الذهاب إلى المكتبة العامة القريبة من المنزل أو المكتبة المدرسية ، سواء أثناء الدراسة في العطلة الصيفية .

ثالثاً: من سبع إلى عشر سنوات:

عندما يصل الأطفال إلى سن ما بين السابعة والثانية عشر يصعب على الآباء والأمهات أن يصرفوا اهتمامهم عن هذه البرامج والألعاب إلى برامج ، ألعاب المواد التعليمية . وهذا يرجع، بشكل أساسي، إلى اكتشافهم

³² عزة تهامي. إبنى وأنا .-القاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩ ، ص ٥٥، بتصرف يسير.

وحبهم لألعاب البلاي ستيشن. لكن على الرغم من ذلك، ينبغي أن نستمر في شراء الألعاب البرامج التعليمية للأطفال في هذه السن لأن فيها إفادة كبيرة لهم خاصة تلك البرامج المصممة لدعم المناهج الدراسية والمراجعات كما أن هناك برامج متعددة الأنشطة وتساعد على الابتكار وتلقى رواجاً كبيراً عند البنات بصفة خاصة. هناك أيضاً بعض البرامج المتاحة لتحسين مهارات تكنولوجيا المعلومات ومهارات الكتابة على الكمبيوتر ومهارات تعليم اللغة.³³

وفي هذه المرحلة ينبغي أن نوضح لأبنائنا بهدوء أن السبب الرئيس من وجودهم في الدنيا هو تعمير الأرض بعبادة الله وطاعته ومعاملة الخلق بما يرضي الله، فإن لم يحصلوا على ما يريدون في هذه الحياة الدنيا فلهم أن يحلموا ويأملوا في الحياة الآخرة الباقية الخالدة في النعيم الأبدي الذي يختاروه هم بأنفسهم، ووفق أهوائهم... بشرط الصبر على طاعة الله في الدنيا.

لذلك ينبغي أن يشتمل البرنامج اليومي للطفل على الكثير من الأنشطة وليس اللعب أو التسلية والترفيه، والدراسة فقط!! بل ينبغي أن يكون برنامجه متوازناً قدر المستطاع، وأن يتعلم فن إدارة الوقت³⁴ على قدر فهمه، ويمكن مساعدته على ذلك بعمل جدول مثل التالي، يقوم بتلوينه أو طباعته، وتزيينه بما يحب من الصور، ويساعد هو الوالدين في ملء الخانات؛ بحيث يكون بمثابة جدول محاسبة يومي، مما يساعده في المستقبل أن يحيا حياة مستقرة وفعالة على كافة المستويات.

³³ تيريسا أورنج و ولويس أوفلين. كيف تمنعين طفلك من الإفراط في مشاهدة التلفزيون وقضاء الساعات أمام الكمبيوتر، المصدر السابق.

³⁴ إبراهيم الفقي. سيطر على حياتك - نار أجيل لنشر والتوزيع، ٢٠٠٨، ص ٦٦.

وفي نهاية الأسبوع يحاسبه والداه، فإذا زاد عدد تنوع أنشطته عن عدد محدد، فإنه يحصل على مكافأة بشيء يجب، هذه المكافأة ينبغي أن تتنوع حتى لا يزهّد فيها بمرور الوقت .

جدول رقم (٢) الأنشطة اليومية التي تساعد على التوازن في الحياة

| ٢ | عبادات | أنشطة أسرية | أنشطة شخصية | أنشطة ثقافية | أنشطة رياضية | أنشطة تعليمية | أنشطة اجتماعية |
|---|---------------------------|----------------------|---|---|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| ١ | الصلاة | مساعدة الوالد | ترتيب الحجرة | القراءة | ممارسة تمارينات اللياقة الصبائية | الواجبات المدرسية | زيارة أو مساعدة الجيران |
| ٢ | الصدقة | مساعدة الوالدة | ترتيب خزانة الملابس | حضور نشاط بالكتابة العامة | ممارسة الرياضة المفتوحة للطفل | إصلاح خارجي في مجال الدراسة | زيارة أو مساعدة الأصدقاء |
| ٣ | الصوم | مساعدة الأخ أو الأخت | ممارسة الهوايات الحبيبة إليه كالرسم أو التطريز أو غيرها | مشاركة في مكتبة المدرسة | المشاركة في مهرجان رياضي | العباب تعليمية | رحلة مدرسية |
| ٤ | تلاوة القرآن | | ابتكار لعبة أو اختراع نافع | كتابة قصة أو مقال | | تعليم لغة جديدة | رحلة مع النادي |
| ٥ | صلة الأرحام | | | الاشتراك في الإذاعة المدرسية أو المحلية | | | |
| ٦ | زيارة دار ينامي مع الأسرة | | | | | | |
| | مجموع الأنشطة | | | | | | |

كما يمكن تشجيعهم على قراءة مجلات الأطفال الهادفة مثل "ماجد"، و"سعد" اللتان تصدران في الإمارات العربية، و"العربي الصغير" الكويتية، و سلسلة كتب "أخلاقيات من حكايات" التي تنشرها "المصرية للنشر والتوزيع"^(*) - وهي سلسلة مفيدة يشرف عليها المركز الفني للطفولة وتحكي قصصاً تغرس القيم الدينية في قلوب الأطفال بلطف، وسلسلة "أخلاق من حكايات"، وسلسلة "من أخلاق النبي صلى الله عليه وسلم للأطفال" التي تصدر عن "دار الإيمان للنشر والتوزيع"^(**)، وسلسلة كتب: أطفالنا، وسفير... وغير ذلك مما يتيسر.

ضبط الانفعالات عندما يُخطئ الطفل :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم:

"كل ابن آدم خطاء ، وخير الخطائين التوابون" حديث حسن فإذا كان الكبار يخطئون، فإن الأطفال أولى بذلك ، ولهم العذر، لذا فإنه " من المفيد أن ننتبه إلى أن الصراخ في وجه الطفل وعقابه في وقت الغضب والحدة أكثر الأمور - من وجهة نظري - التي تؤدي إلى اعوجاج ملحوظ في سلوك الأولاد.

فالصراخ والتهديد ينشئ طفلاً إما جباناً رعيدياً؛ فيتعلم المراوغة والكذب و اختلاق القصص والأعذار ليتفادى هذا التيار الجارف من الصراخ والتهديد، وإما طفلاً غير مبالٍ مستهتراً بارداً (إن صح هذا التعبير) لا يكثرث لشيء ، وتقوم الدنيا وتقعده وهو غير عابئ بشي.

(*) بالقاهرة (ت ٢٧٠٠٥٧٢٠٠٢٧)

(**) www.dar_aleman@hotmail.com

١. شارع خليل الخياط بالإسكندرية

والوالدان الغاضبان الصارخان دائماً لا يتخيّلان كم يخسران
عندما لا يحاولان ضبط انفعالاتهما خاصة عند العقاب!

إن من أضرار هذا الأسلوب أن الطفل الذي ينشأ عليه لا ينمو لديه
الإحساس بتمييز الأشياء، فما الخطب الجلل؟ وما الأمور العادية البسيطة
؟ ومتى ينهض ويتحمس؟ ومتى يبتلى ويتأني؟ فيلتبس عليه الأمر،
وتصبح سلوكياته غير مناسبة للموقف بأي حال، هذا فضلاً عن اكتساب
الطفل هذه الخاصية التي تفسد علاقاته الاجتماعية جميعاً، بدءاً بعلاقاته
بأبويه، ومروراً بزملاء الدراسة والعمل، وبرؤسائه ومرءوسيه، ونهاية
بزوجته وأولاده الذين يكتسبون ذات الصفة بعد ذلك. والأضرار عديدة
وكثيرة للدرجة التي لا نتخيل أنها نتيجة الانفعالات والعصبية.

وأنا أزعّم أن معظم الغاضبين والمنفعلين يستطيعون التحكم في
انفعالاتهم مهما تكن درجة الغضب أو الحدة، وأكبر دليل على ذلك إذا
سألنا الشخص الحاد الطباع المنفعل دائماً: هل تستطيع أن تفعل ذلك مع
رئيسك في العمل؟ (ولا أعنى بالطبع ذلك الرئيس الذي عرف عنه
الضعف أو اللين، بل أعنى ذلك الرئيس الذي يهابه المحيطون به، أو الذي
يستطيع أن يلحق الأذى بمرءوسيه). ولنسأل الأم عن هذه الانفعالات أين
تذهب أمام أهل الزوج مثلاً؟ أو مع شخص له مهابة في نفسها؟ أو الذي
تحشاه بصورة أو بأخرى.

إذن فنحن نستطيع ضبط الانفعالات فعلاً، ولكن الفرق كبير بين
ضبط الانفعالات وبين كبتها، ف ضبط الانفعالات يحدث عن إدراك إرادة،
وعن قدرة على إنفاذ الغضب، والكبت غير ذلك.

وأظن أنه من الأجدر ، بل من الشهامة والمروءة ، ضبط النفس والانفعالات مع ضبط النفس والانفعالات مع الأضعف والأقل قدرة ، ومن هؤلاء أولادنا " ٣٥

ومن المهم أن نضع في الاعتبار أننا نتعامل مع بشر وليس آلة ؛ بمعنى ألا نتظر التحسن بعد الاتفاق مباشرة ، بل الأمر يتطلب جهداً ووقتاً وصبراً مع الاستعانة الشديدة بالله تعالى ، وعدم التعجل لظهور النتائج .

فالعصا وجارح القول - كما يقول الأستاذ حسن العشماوي - لا يخلقان إنساناً صالحاً أبداً ؛ وإنما قد يخلقان قرداً مدرّباً تبدو على حركاته وسكناته مظاهر الأدب ؛ ولكننا نريد أولاداً من البشر وليس من القروود ... وإني لأربأ بالبشرية التي كرمها الله عز وجل - وإن أخطأت - عن مسخها قردة لا تُخطئ ... ، لا أقول تُصيب ؛ لأن مناط الصواب عقل وقلب خُصَّ بهما الإنسان دون القردة ؛ فنال عليها بذلك - وعلى غيرها من الكائنات - فضلاً ، وإن أديا به إلى الصواب تارة ، وإلى الخطأ تارة أخرى " ٣٦ رلنا في رسول الله صلى الله عليه وسلم حيث كان يعفو ويسامح ويوجّه بالرفق ويقول :

" إن الله لم يبعثني مُعْتَسِئاً ولا مُتَعَتِّئاً ولكن بعثني مُعَلِّماً

35 عزة تهامي. إبني وأنا . القاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩ ، ص ٩٩-١٠١ .

36 المصدر السابق ، ص ٧٧ .

وَمُسَرَّاً" حديث حسن "

كما ينبغي أن يتوفر العدل في العقاب بمعنى أن توقيع العقوبة بما يتناسب مع الذنب الذي اقترفه الطفل ، لا يزيد ؛ ويتجلى هذا العدل في العقاب - في أروع صورهِ - فيما روته عائشة رضي الله عنها :

"أن رجلاً من أصحاب رسول الله صلى الله عليه وسلم جلس بين يديه فقال : يا رسول الله إن لي مملوكين يكذبونني ويخونونني ويعصونني وأضربهم وأشتهم فكيف أنا منهم ؟ فقال له رسول الله صلى الله عليه وسلم : يحسب ما خانوك وعصوك وكذبوك وعقابك إياهم ، فإن كان عقابك إياهم دون ذنوبهم كان فضلاً لك ، وإن كان عقابك إياهم بقدر ذنوبهم كان كفافاً لا لك ولا عليك ، وإن كان عقابك إياهم فوق ذنوبهم اقتصر لهم منك الفضل الذي بقي قبلك ، فجعل الرجل يبكي بين يدي رسول الله صلى الله عليه وسلم ويهتف ، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : ما لك ما تقرأ كتاب الله ؟ ﴿وَنَضَعُ الْمَوَازِينَ الْقِسْطَ لِيَوْمِ الْقِيَامَةِ فَلَا تُظْلَمُ نَفْسٌ شَيْئاً وَإِنْ كَانَ مِثْقَالَ حَبَّةٍ مِنْ خَرْدَلٍ أَتَيْنَا بِهَا وَكَفَى بِنَا حَاسِبِينَ﴾ الأنبياء ٤٧ .

فقال الرجل : يا رسول الله ما أجده شيئاً خيراً من فراق هؤلاء ، يعني عبيده ، أشهدك أنهم كلهم أحرار "

رواه المنذري، وإسناده متصل ورواته ثقات

وقبل أن نفكر في عقاب أبنائنا ، علينا أن نعي ما تفعله بهم أجهزة الإعلام ووسائلها حتى نكون مُنصفين .

37 أنظر المقال المتاح على الرابط التالي للاستزادة حول الهدى النبوي في التعليم والإرشاد إلى السلوك القويم :

تأثير وسائل الإعلام على ثقافة ونفسية الطفل :

إن الآباء والمربين لن يستطيعوا مجالسة الأبناء في كل وقت يتعرضون فيه لوسائل الإعلام، لذا فإنه من المفيد "تربية مهارة النقد البناء لدى الأطفال حتى تكون مشاهدتهم لوسائل الإعلام واستخدامها إيجابية"^{٣٨}... ومن ثم فإن دور الأبناء لا ينبغي أن يتوقف على الاستقبال فقط، وإنما أيضاً التفكير فيما يرونه ويسمعونه ويتعاملون به، مع تشجيع البناء على مناقشة الآباء فيما يرونه ويسمعونه وفتح باب الحوار حول هذه الأشياء لتتم توعيتهم بشكل غير مباشر... ومن ثم يتسلحون بأسلحة تنفعهم في حالة عدم وجود الوالدين معهم

فيما يلي بعض النصائح التي تعين الآباء والأمهات فيما يتعلق بتأثير وسائل الإعلام على ثقافة ونفسية الطفل :

* أنبه إلى وسائل الإعلام التي تستخدم اللهجات المحلية لبلد معين أو لـ ن البشرية لتربطها بسلوكيات سلبية من أجل الإساءة إلى أهل هذا البلد أو الفئة أو الوظيفة (مثل رجال الدين أو المعلمين أو أساتذة الجامعة مثلاً) ، وينبغي أن يعرف الأبناء أنه لا توجد فئة معينة من الناس أو شعيب معين يتصف بالغباء أو العدوانية أو الدونية أو غير ذلك.

* ساعد طفلك على أن يتعرف على الطرق التي تقدم بها وسائل الإعلام الجنسين ، فالرجال هم دائماً الأبطال، بينما تلعب النساء أدوار هامشية، على الرغم من أن المرأة نصف المجتمع، والتاريخ يشهد على أنها قادرة على أن تقوم بأدوار إيجابية ومتميزة .

- * ساعد طفلك - من خلال الشخصيات التي يقدمها الإعلام - ليدرك أنه ليس الشباب وحدهم هم الأقوياء، كما أن كبار السن ليسوا جميعاً ضعافاً، أو من السهل خداعهم.
- * حاول أن تتحدث مع الطفل عن المقارنات التي يعقدها بين شكله أو تصرفاته، وشكل وتصرفات أبطال الأفلام التي يشاهدها، وحول الفرق بين التقدير الذاتي لنفسه، وبين الشعور بالتفوق على الآخرين، شجعه على التقاط الصور أو كتابة القصص التي تعبر عن كونه إنساناً متميزاً وفريداً.
- * حاول أن تعثر على أفلام أو برامج تقدم أناساً من كل الثقافات، وتقدم رجالاً ونساءً ذوي أشكال وأحجام مختلفة، وأطفال ذوي شخصيات ومواهب مختلفة.
- * علم طفلك أن ما يراه على شاشة التلفزيون من جمال وتألّق الممثلين سببه فريق مصففي الشعر وفناني التجميل، ومصممي الأزياء، والمدرّبين الشخصيين لهؤلاء الممثلين والمذيعين لكي يجعلوهم يبدوون وكأنهم نجوم؛ كما ينبغي له أن يسمع عن الحيل السينمائية التي يعملها صانعو الأفلام لكي يبدو البطل أكثر جرأة وشجاعة وقوة مما هو عليه في الحقيقة.
- * علم طفلك عدم قبول الظلم من خلال الإشارة إلى الصور التي تضم جنسيات وأعراقاً واجناساً مختلفة، وأن عليه أن يقدر الناس من خلال سلوكياتهم، وأدوارهم الإيجابية في الحياة وليس على أساس جنس أو عرق أو لون أو غير ذلك". وكما قال الرسول صلى الله عليه وسلم: "

يا أيها الناس ، ألا إن زيكم عز وجل واحد ، ألا وأن أباكم واحد ، ألا لا فضل لعربي على عجمي ، ألا لا فضل لأسود على أحمر إلا بالتقوى ، ألا قد بلغت ؟ قالوا : نعم ، قال : ليلغ الشاهد الغائب " إسناده صحيح

ج- مشاهدة الأفلام في منزل الجيران أو الأصدقاء:

- لكي نجنب أطفالنا أن يتعرضوا لمشهد غير مناسب أثناء المشاهدة في منزل أحد أصدقائه، فينبغي أن نتحدث إلى والد أو والدته هذا الصديق بشأن هذه المخاوف لنعرف هل يمكنهم التحكم في الموقف عندما يذهب إليهم طفلك أم لا.
- وإن كان هذا الأمر صعب التنفيذ فينبغي أن تكون الزيارة تحت إشراف الأهل ووجودهم.
- ولمساعدة الطفل الاعتماد على نفسه ينبغي توجيهه إلى التحكم فيما يشاهده بنفسه، وأن نعطيه الثقة والشجاعة أن يخبر صديقه - على سبيل المثال - أنه يفضل القيام بنشاط آخر.
- كما ينبغي ألا يقطع الوالدان الصلة بينهم وبين أطفالهم، بالانفعال إذا أخبرهم أنه شاهد بأن شيئاً غير مناسب، وبدلاً من ذلك ينبغي أن يشرح له سبب اعتقادهم أنه غير مناسب لسنه.

د- التعامل مع الأفلام المزعجة :

- ينبغي ملاحظة أبنائنا وهم يشاهدون الأفلام المختلفة ولا نفرح بانشغالهم لكي نقوم بما نحب من الأعمال، فالتليفزيون المفتوح سلاح ذو حدين، ومن ثم فإن فتحه يتطلب ملاحظة الأبناء، ويمكن إنجاز

المهام اليدوية التي لا تحتاج إلى تركيز في نفس الغرفة التي يجلس بها الطفل، أو بالقرب منه بحيث تسهل ملاحظته؛ فإذا لا حظنا انزعاج الطفل من أحد المشاهد، فمن المهم أن نتحدث معه ونتركه يعبر عما يجول في خاطره، ونستمع له جيداً؛ ثم نحاوره بهدوء، ونحاول إقناعه بأن ما يشاهده مجرد تمثيل لقصة كتبها مؤلف ما من وحي خياله وأن العالم الواقعي مختلف؛ كما ينبغي أن نشجعه - بعد انتهاء الفيلم - على كتابة ما يشعر به وكأنه يشتكي للورق؛ فالكتابة تساعد على التنفيس وتحرير المشاعر المكبوتة داخل النفس؛ سواء كانت مزعجة أو مخيفة أو مثيرة للقلق أو الحزن.

هـ - تنظيم وقت مشاهدة التلفزيون :

إذا اتفقنا على أن التلفزيون المفتوح سلاح ذو حدين، فإن استخدام هذا الجهاز ينبغي أن يتم بحكمة، وذلك من خلال تنظيم أوقات المشاهدة، مع انتقاء الأفضل للمشاهدة، فتعدد القنوات المتاحة يعطي فرصة للاختيار، ومن المفيد أن يشترك الطفل في الاختيار من بين البدائل التي يحددها الوالدان، مع التغيير كل فترة بشيء من المرونة.

وتنصح الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال American Academy of Pediatrics (AAP) بأن الطفل قبل عمر الستين لا ينبغي له مشاهدة التلفزيون، وأن الأطفال الأكبر سناً من الستين ينبغي ألا يزيد معدل مشاهدتهم له أكثر من ساعة أو ساعتين مع ملاحظة أن يكون ما يشاهدونه هو برامج قيمة تم انتقاؤها بعناية!! وتوضح الأكاديمية سبب تحديد هذا الوقت لأن التلفزيون أصبح يطغى على أنشطة أخرى هامة ينبغي للأطفال

القيام بها مثل ممارسة الرياضة، والقراءة وأداء الواجبات المدرسية ،
واللعب مع الأقران ، وقضاء الوقت مع الأسرة !!
• أما وقت المشاهدة فإن أفضل وقت له هو بعد إنجاز الطفل لمهامه
الدراسية أو أعماله المنزلية التي يساعد بها والديه ، مع ملاحظة إغلاق
التلفزيون بعد انتهاء البرامج المختارة مباشرة ، وينبغي أن يقوم الطفل
بنفسه بذلك وإلا حُرِمَ من مشاهدة البرنامج التالي في الجدول المحدد !!
كيف نحميهم من القنوات الفضائية التي تعرض الأفلام و الفيديو كليب
غير اللائق ؟

فيما يلي خطوات عملية تعين على ذلك :

إختر من ريموت الرسيفر menu ثم service organizing ثم
edit channels ثم أدخل ال password و دائما يكون أربع أصفار
إلا لو سبق تغييره ، ثم تختار delete و تحدد القناة التي ترغب في إلغائها و
تضغط ok ثم exit ، سيسألك الجهاز هل ترغب في تسجيل التغييرات ؟
إضغط yes بالطبع قد تختلف الطريقة من جهاز لآخر فيمكنك الرجوع
للكتالوج الخاص بالريسيفر .

أما إذا أردت تغيير ال password ستجد الطريقة في الكتالوج و تكون
غالباً بعنوان parental

انتقاء الأفلام :

إذا تحدثنا عن الأفلام التي يشاهدها أبنائنا بالمنزل (على التلفزيون
أو الفيديو أو ال دى في دى أو في السينما) ، فمن المهم أن يعرف الآباء
والأمهات خبايا أنظمة تصنيف الأفلام ، ومنها الفرق بين تصنيف أفلام

⁴¹ How TV affects your child, available from:
http://kidshealth.org/parent/positive/family/tv_affects_child.html

الفيديو وال دي في دي والتصنيف الذي يحدد الأفلام التي تناسب الأطفال من سن ١٢ سنة.

فالتصنيف الأول، على سبيل المثال، يخبرنا بأن المحتوى يناسب الأطفال من سن ٨ سنوات إلى فيما فوق .

بينما الثاني يخبرنا بأن المحتوى يناسب الأطفال من سن ١٢ سنة فما فوق.

وهناك تصنيف لأفلام السينما يسمح للأطفال من سن ١٢ سنة بدخول الأفلام المقيمة لهم ولكن بمصاحبة أحد الكبار ويعرف بتصنيف A12 .

والجدير بالذكر أيضاً أن المادة التي تقدم بالأفلام المقيمة للأطفال من سن ١٢ سنة لمشاهدتها بمفردهم أو تحت إشراف الوالدين ليست دائماً مناسبة للأطفال في هذه السن

وهناك هيئات تقوم بتصنيف الأفلام والرقابة عليها، ومنها الهيئة البريطانية ولها موقع على شبكة الإنترنت www.bbfc.co.uk (وهو موقع مهم ننصح بزيارته)، فعلى سبيل المثال، نجد وصفاً قصيراً للأفلام الحديثة وشرحاً لأسباب إعطائها تصنيفاً معيناً.

كما أن به قسماً للأطفال يشرح كيف يتم تصنيف الأفلام. إذن، فالتصنيف أمر مهم. ولو كان الأبناء يقدرون نظام التصنيف وعلى علم بكيفية اهتمام الوالدين بهذا الأمر فسيسهل عليهم ذلك عملية مراقبة ما يشاهده.

إن الهدف ليس هو منع الأطفال من المشاهدة وإنما تنقية ما يشاهدونه ،
حماية لهم من أشياء تصدمهم أو تخدش حيائهم أو تغتال طفولتهم ،
مع تحقيق أقصى فائدة ممكنة لهم .

ولذلك يمكن توجيههم للإفادة من المواقع الآمنة التي تقدم لهم
مجموعة متنوعة من الأفلام والقصص والأنشطة على شبكة الإنترنت .
مواقع الإنترنت العربية الآمنة للأطفال

ينبغي أن نعلم أن الآباء والأمهات بالدول الغربية ومنهم
الولايات المتحدة الأمريكية مصابون أيضاً بالقلق على أبنائهم من ارتياد
المواقع غير المناسبة المتاحة عبر هذه الشبكة؛ حتى أن المكتبات العامة لا
تتيح الاتصال المباشر بالإنترنت إلا إلى مواقع محددة تضعها في قائمة "
المواقع المفضلة favourites " فإذا كان هذا هو حال الغرب، فإن العالم
العربي أولى بهذه الإجراءات، ومن ثم فإن الوالدين ينبغي أن يوجهوا
أبنائهم إلى استخدام مواقع الأطفال الآمنة مثل:

[/http://atfal.itgo.com](http://atfal.itgo.com)

مجلة الأطفال

<http://www.attefl.com>

الطفل العربي

[/http://www.al-fateh.net](http://www.al-fateh.net)

موقع الفاتح

[/http://www.adabatfal.com](http://www.adabatfal.com)

أدب الأطفال العربي

<http://www.almajdtv.net/dal.asp>

راديو دال للأطفال

[/http://www.ferastoon.com](http://www.ferastoon.com)

فِرَاس تَوُون

www.khayma.com/bandarkd

مجموعة قصصية للأطفال

[/http://www.arabian-child.net](http://www.arabian-child.net)

شبكة الطفل العربي

<http://www.rafed.net/child/index2.html>

موسوعة الطفل

<http://www.rafed.net/child/>

موسوعة أخرى للأطفال

مرحلة المراهقة المبكرة (من الحادية عشرة حتى الرابعة عشرة):

رغم اعتقاد الوالدين بأن الطفل في هذه المرحلة لا يزال صغيراً، إلا أنه يمر بتغيرات كبيرة ومهمة جداً. ففي هذا العمر يتأرجح المراهق بين رغبته في أن يعامل كراشد وبين رغبته في أن يهتم به الأهل.. ما يجعل الأمر صعباً ومربكاً للوالدين .

و تنعكس حاجة المراهق لمزيد من الحرية في العديد من الأمور، فيبدأ برفض جميع أفكار ومعتقدات الأهل ويشعر بالإحراج إن وجد في مكان واحد مع أهله. وقد يبدو أكثر عصبية وتوتراً ، وتزداد حاجته للخصوصية والانفراد بنفسه. وقد تبدو هذه المرحلة في غاية العشوائية بالنسبة للأهل ولكن عليهم التحلي بالصبر، والإصغاء إلى احتياجات أطفالهم، ودعمهم لتطوير وتنمية شخصيتهم المستقلة والخاصة^{٤٣}

ومن الضروري مساعدة أبنائنا على الثقة في أنفسهم وفي قدراتهم ، فإن هذا يرفع من درجة التقدير الذاتي لديهم ويجعلهم أكثر سعادة وقوة ، بل وطاعة للوالدين ؛ كما يقلل من احتمالات استقطابهم من خلال الإنترنت أو غيرها، وتبعيتهم لأصدقاء السوء ، وفيما يلي نصائح للدكتور ياسر نصر - مدرس الأمراض النفسية بكلية الطب - جامعة القاهرة ، واستشاري التربية و التوجيه نفسي - لتنمية الثقة بالنفس لدى المراهقين :

● لا تطلق على ابنك لفظ "الصغير" لا تجعل ابنك يشعر بأنك تراقبه طوال الوقت.

تذكر أن أفضل شيء يفعله الآباء أحياناً هو الصمت . كل الناس حتى الكبار في حاجة لللمسة حانية.

⁴³ مراحل المراهقة ، موقع أحمد سليمان العبودي، متاح في:

- علمه أن يبحث عن حلول لمشاكله بدلاً من أن يُلقى اللوم على الآخرين. إذا كان كل المراهقين يشتركون في فعل شيء ما ترفضه، فلا بد من أن تعيد التفكير في سبب رفضك له .
- علم ابنك معنى كلمة "الحل الوسط" لا تُجب على أسئلة ابنك بطرح أسئلة أخرى.
- لا تقلل من شأن اهتماماته مهما بدت تافهة لك. احترم الذوق العام للجيل الذي ينتمي له ابنك. علم ابنك معنى كلمة "الحل الوسط".
- لا تُجب على أسئلة ابنك بطرح أسئلة أخرى. لا تقلل من شأن اهتماماته مهما بدت تافهة لك. احترم الذوق العام للجيل الذي ينتمي له ابنك. ساعد ابنك على تفهم الصورة الخيالية التي يقدمها الإعلام عن الحياة دائمة السعادة والخيالية من المشاكل. حاول إيجاد رياضة مشتركة لتمارسها مع ابنك .
- وضح لابنك قيمة أن يضع لنفسه هدفاً ويحققه. لا تقحم نفسك على صداقات ابنك. قل له دائماً "أنا معجب بك"، فهي تختلف عن جملة "أنا أحبك" أجعله يعرف أنه لا بأس من ألا يفهم كل شيء .
- توقع من ابنك التذمر أحياناً من عاداتك السيئة "كالتدخين وعدم ممارسة الرياضة.. وغيرها اسمح له أن يغير من سلوكياتك فذلك يعطيه الثقة في نفسه وذاته ويشعره بالفخر لأنه أستطاع تغيير سلوكك. كن على طبيعتك مع أولادك فكونك أب أو أم لا يعنى أن تدعى ما ليس فيك. لا تبالي في تمجيد ذاتك عندما كنت في مرحلة الشباب، اعترف لابنك بأنك لم تكن مثالي عندما كنت في مثل سنه. كن متفائلاً أغلب الوقت، فلذلك أثر جيد على الأبناء .

- لا تكذب على أبنك حتى لا يفقد ثقته فيك. ساعد ابنك على تذكر الأحداث السعيدة وقت الشدة. أسرع في التسامح مع أبنائك. عندما يخطئ أو يفشل في أمر ما لا تجعل الإحساس بالذنب يسيطر عليه. إذا أردت أن تنال شرف نجاح أبنك فكن مستعداً أن تنال قسط من اللوم عند فشله .
- ناقش معه من حين لآخر قضية "كيف نكون أسرة أفضل" تحدث معه عن آماله في المستقبل. علم ابنك كيف يفكر بشكل ايجابي .
- حاول أن ترى ايجابيات ابنك. ساعده على معرفة قيمة الوقت. ساعده على تعلم مهارات مثل الإسعافات الأولية وعزف الموسيقى وغيرها. لا تهين ابنك أمام الآخرين .
- دعه يعبر عن رأيه بحرية، لتعرف كيف يفكر. لا تمنع في أن يستخدم ابنك عطورك الخاصة. اسمحى أيتها الأم لأبتك بأن تستخدم بعض أغراضك الشخصية. إذا أخبرك بسر له فلا تفشّه أبدا .
- لا تعده بشيء لا تستطيع الوفاء به. لا تتجاهل الأسئلة الحرجة وتنجل منها. ساعده على تفهم التغيرات الجسدية التي تصاحب مرحلة المراهقة. الاهتمام بالتغذية الصحية وممارسة الرياضة ليتجنب البدانة التي تصاحب تلك المرحلة وسبب سوء الحالة النفسية .
- كن واقعياً في التعامل مع ابنك وأعلم أن الإنترنت والدش في متناول يده مهما منعتهم عنهم، لذا فأعده للتعامل مع أى من تلك الأشياء البعيدة عن قيمنا الدينية والأخلاقية. لا تنجل من أظهار عواطفك لمجرد أن ابنك لم يعد طفل صغير. لا ترسم خطاً على الرمال أثناء العاصفة، فلا ينبغي أن نتخذ قرار في أسوأ الأوقات.

- لا تتوقع منه أن يستمع لنصيحة تلقاها منك من أول مرة .
- إهتم بالاحتفال بالمناسبات الخاصة في حياته . علينا أن نتقبل حقيقة أننا لسنا آباء وأمّهات مثاليين، فذلك سوف يقلل الضغط علينا وعليهم .
- تجنب عبارة: "أنا عندي خبرة، أنا أعلم؛ لا تُكمل". (معناها أنا لا أنصت إليك) لا توافق على كل أفعال ابنك . (لان هذا ليس واقعياً أو موضوعياً) لن يحب ابنك كل تصرفاتك . (حتى وان كنت لطيفاً هادئاً معه) فتقبل هذا الأمر
- لا تشعر دائماً أن الأمور كلها التي يفعلها او تخص ابنك خطيرة ومهمة (لان ذلك سيحدد رد فعلك الدائم) يمكنك ان تصنع شيئاً واقعياً مختلفاً في هذا العالم من خلال علاقتك بولدك لا تدع الحالة النفسية للآخرين تخذلك لا تتوقع حياة سهلة خالية من المعاناة
- تخلص من ٢٥ ٪ من نقدك لولدك لكي تحدد من الخسائر تألف مع الجديد من الأفكار وكن سعيداً لكون ابنك مراهقاً استعد مبكراً لاستقبال طبيعة المراهق (كن متفائلاً و متعاطفاً) كن قدوة يُحتذى بها (تشجع وكن على خلق وكن سعيداً لسعادته)
- أنت تستطيع أن تفعل المعجزات، فقدّر نفسك حق تقديرها ، وتحكم في أعصابك وتعامل معهم بهدوء قدر المستطاع ضع احتمالات النجاح نصب عينيك ، تطلع إلى العالم من حولك تدرب على ألا تهتم بصغائر الأمور ، قم بزيارة كبار السن .
- لا تُخفي شعورك بالألم و كن صادقاً في ثنائك راقب كيف تتكلم واستخدم المفكرة واعترف بأخطائك دعهم يتحدثون ولا تقطع جسور الود ، وجرب حسن الاستماع.

اقرأ ما بين السطور وانتبه للأسباب التي تجعل إبنك بهذا السلوك
وابحث له عن البراءة

● شاهد ولدك وهو يفعل الصواب لا تسبح ضد التيار واستمر في
رحلتك ضع في ذهنك انه عندما يُغلق باب يُفتح آخر !

وفي هذه المرحلة يكون النصيح والإرشاد عقيمين إن لم نتعامل مع
أبنائنا كأصدقاء ، وإن لم يأخذ الحديث شكل الحوار الهادئ الهادف، بدلاً
من إصدار الأوامر والتعليمات ، مع الاستفادة من الجلسات الجماعية التي
تضمه مع أصدقاءه أو المقربين إليه من أقرانه ، وفي هذه الجلسات يمكننا أن
نعالج انبهارهم بشخصيات الرسوم المتحركة والمجلات والأفلام الغربية
من الأبطال، ونخبرهم أن هؤلاء أبطال غير حقيقيين؛ بل ونحدثهم عن
أبطال حقيقيين من أمثال الشخصيات التالية :

قصص لأبطال حقيقيين لعلاج الانبهار بأبطال غير حقيقيين:

● "علي بن أبي طالب" الذي نام في فراش النبي صلى الله عليه وسلم ليلة
الهجرة وهو ابن عشر سنين.

● و"الحسن" و"الحسين" الذين رأيا شيخاً يتوضأ - وكانا غلامين - فلم
يريدا جرح مشاعره بأن يقولوا له أنه لا يحسن الوضوء ، فقالا له: يا عمه
لقد اختلفت وأخي فيمن يحسن الوضوء منا فهلا حكمت بيننا؟ وأرياه
كيف الوضوء الصحيح .

● و"عبد الله بن الزبير" الذي عُرف عنه منذ صغره قوة في الحق وصراحة
في الكلمة يعترف إذا أخطأ ويتحمل الجزاء إذا دعا الأمر، وقد كان يوماً
يلعب مع الصبية - وهو لا يزال صبي - وإذا بأمر المؤمنين عمر بن
الخطاب يمر بهم، ففروا من أمامه - لأنه كان يسأله عن صلاتهم فإذا
كانوا قد أدوها تركهم وإذا لم يؤدوها أمرهم بأدائها - أما "عبد الله"

فوقف مكانه ، فلما سأله "عمر" عن عدم فراره معهم قال: "لم أرتكب ذنباً فأخافك، وليست الطريق ضيقة فأوسعها لك"، فسأله: "هل أدبت فرضك؟" قال "نعم يا أمير المؤمنين، وتلاوة ما عليّ من قرآن وحديث وأنا الآن أروّح عن نفسي، فقال له: "جزاك الله خيراً يا ولدي".

● و"أسامة بن زيد" الذي علم أن رسول الله صلى الله عليه وسلم يتجهز للغزو فأصر - وهو بعد لم يتجاوز العاشرة من عمره - على أن يكون له دور، فذهب يعرض نفسه على النبي صلى الله عليه وسلم، إلا أن الرسول الكريم أجابه بأنه ما يزال صغيراً لم يُفرض عليه القتال، فعاد باكياً، ولكنه عاود الكرة مرة ثانية وثالثة، وفي الثالثة طلب منه أن يطيب الجرحى من المقاتلين، ففرح فرحاً شديداً، ولما كبر أوصى النبي صلى الله عليه وسلم أن يتولى أسامة قيادة أحد جيوش المسلمين، فتم ذلك في عهد أبي بكر رضي الله عنه.

● و"معاذ" و"معوذ" الغلامان الذين نالا شرف قتل "أبي جهل" رأس الكفر الذي طالما آذى الرسول صلى الله عليه وسلم والمسلمين ثم انصرفا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم فأخبراه، فقال لهما: "أيكما قتله؟"، فقال كل منهما: "أنا قتلته" فقال لهما: "هل مسحتما سيفيكما؟" قالا: "لا" فنظر صلى الله عليه وسلم في السيفين وقال: "كلاكما قتله"!!!

● و"أسماء بنت أبي بكر" التي تشرفت -دون الخلق- بحمل الطعام والشراب لرسول الله صلى الله عليه وسلم وأبيها في غبأهما أثناء الهجرة، والدفاع عنهما بشجاعة وصلابة أمام أبي جهل الذي لطمها على خدها لكمة أطاحت قرطها.

• و"أروى بنت الحارث" التي قادت كتيبة من النساء وقد عقدت لواءً من خمارها كخدعة حربية، ففعلت من معها من النساء مثلها واندفعت بالكتيبة إلى حيث كان المسلمون يواجهون عدوهم في "ميسان"، فلما رأى الأعداء الرايات مُقبِلات عن بعد ظنوا أن مدداً للمسلمين في الطريق إلى أرض المعركة، ففروا مولين الأدبار، وتبعهم المسلمون يطاردونهم حتى قتلوا منهم أعداداً كبيرة.*

ومن المفيد أيضاً التواصل مع المدرسين بمدرسة الطفل، أو مع إدارة المدرسة، وتوصيتهم بتوعية الأطفال بأهمية اعتبار وسائل التكنولوجيا مثل أي أداة: فإما أن يستخدموها لنفع أنفسهم أو للإضرار بها، كالسكين مثلاً التي يمكن استخدامها لتقطيع الطعام، أو لقتل شخصٍ ما !!!

إذن الاستخدام هو الذي يحدد مدى النفع أو الضرر من أداة معينة !!

إن هذه الطريقة تفيد الأطفال في هذه المرحلة حيث يكون ميلهم تقليد أقرانهم أكثر بكثير من الاستماع لنصائح الوالدين، فإذا علم الطفل أن هذه النصائح له ولأقرانه كان هذا أدعى لاستجابته لهذه النصائح.. فكثير

(* يمكن أن نجد هذه القصص وغيرها في الصفحات ١٠٩-١٢٢، و ١٤٠-١٤٨ من كتاب فن تربية الأولاد في الإسلام- الجزء الثاني لمحمد سعيد مرسي. القاهرة، دار النشر والتوزيع الإسلامية، ص ب ١٦٣٦، ت: ٣٩١١٩٦١

من الأطفال يعانون من سخرية أقرانهم منهم بسبب التزامهم أو طاعتهم
لنصائح والديهم، أما حين يكون مصدر النصائح هو المدرسة ويكون
موجهاً للجميع فإن هذا يعين الجميع - إن شاء الله - على الطاعة
والالتزام !!

ومن المفيد في هذه المرحلة أيضاً أن يؤكد الوالدان على أن الوقت هو
عمر الإنسان وأن حسن إدارته له فوائد عديدة مثل السيطرة على الوقت،
وامتلاك القوة على مواجهة الطوارئ وإدارة المستجدات التي قد تقابله أو
تحاول عرقلته، بالإضافة إلى تيسير الاستغلال الأمثل لليوم الواحد
وزيادة الإنجازات بشتى أنواعها.

كما ينبغي التنويه إلى أن العاقل هو الذي يستغل وقته بشكل منظم و
مثالي، ولا يسمح للصغائر أن تشغله وتستحوذ على عمره؛ مع ملاحظة أن
يكون الوالدان قدوة له في ذلك قدر المستطاع.

كما ينبغي أن نعلمه أن هناك فرق بين الأمور العاجلة والهامة،
والأمور الهامة غير العاجلة، والأمور العادية غير المستعجلة " وأن يرتب

⁴⁴ إبراهيم الفقي. سيطر على حياتك. - دار أجيال لنشر والتوزيع، ٢٠٠٨، ص ٦٢، ٦٦،
٧٢.

كما ينبغي أن نعلّمه أن هناك فرق بين الأمور العاجلة والهامة،
والأمور الهامة غير العاجلة، والأمور العادية غير المستعجلة، وأن يرتب
هذه الأولويات في جدول مثل التالي:

جدول رقم (٣) ترتيب الأولويات

| هام وعاجل | هام غير عاجل | أمور عادية غير عاجلة |
|--------------|-----------------|----------------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

وفي هذه المرحلة يكون الأبناء مولعين بالألعاب الكمبيوتر، ولكن
هذه الألعاب ينبغي أن تكون تحت إشراف ورقابة الآباء وسيطرتهم، وفيما
يلي بعض النصائح التي تعين على ذلك :

⁴⁴ إبراهيم الفقي. سيطر على حياتك. - دار أجيال لنشر والتوزيع، ٢٠٠٨، ص ٦٢، ٦٦.

أ- إلى أي مدى يبدو العنف حقيقياً في ألعاب الكمبيوتر؟

عندما يقدم العنف في العالم من الخيال داخل اللعبة، من السهل على الطفل أن يفهم أن هذا لا علاقة له بالواقع. ومع ذلك يمكن أن تتلاشى حدود التمييز بين الحقيقة والخيال عندما يكون العنف أقرب إلى الواقع. ألعاب الجرافيكس، واحدة من أهم التطورات التي حدثت في مجال ألعاب الكمبيوتر خلال العقد الماضي. فعندما تكون ألعاب الكمبيوتر أقرب إلى الأفلام، عندها ينبغي على الآباء الأمهات النظر بعناية إلى مضمون اللعبة، فالطفل مثلاً لا يشك في أن العنف في لعبة Star Wars ليس إلا خيالاً، بينما عندما يلعبها في عالم مليء بالجرائم من الممكن أن يصيبه الشك

كيف يمكنك الحكم على ما تشتريه من ألعاب؟



تم الحصول على هاتين الصورتين وما عليهما من معلومات ونصائح من الموقع: www.elspa.com ومن خلال البحث الذي أجرته "تيرسا" فيما يتعلق بهذا الأمر.

نظام البلدان الأوروبية للمعلومات حول الألعاب PEGI :

يرمز اختصار هذا النظام إلى The Pan European Games Information ويقصد به نظام الرقابة الأوروبي على الألعاب. هذا النظام هو نظام تصنيفي جديد للألعاب التفاعلية.

ما هو نظام PEGI (Pan European Games Information)؟

هو نظام يعين الآباء والمربين على تمييز مدى مناسبة لعبة الكمبيوتر لعمر الطفل وذلك من خلال رموز يضعها على أغلفة هذه الألعاب.

وهو نظام تطوعي يدعمه كبار القائمين على وحدات التحكم الطرفية وتعرف باسم Console ويشمل ألعاب Play Station و Xbox و Nintendo والناشرين والقائمين على تطوير الألعاب التفاعلية على مستوى أوروبا.

لقد بدأ العمل بنظام PEGI منذ بداية فصل الربيع لعام ٢٠٠٣. وقد حل محل الأنظمة المعمول بها في ذلك الوقت لتصنيف الأفلام بهدف إيجاد نظام واحد يطبق في معظم دول قارة أوروبا. ففي المملكة المتحدة،

حل نظام الـ PEGI محل نظام التصنيف Elspa الذي يوجد حتى الآن على الألعاب التي تمت صنعها قبل عا ٢٠٠٣.



إن نظام PEGI يتكون من عنصرين منفصلين ولكن يكمل كل منهما الآخر. العنصر الأول يقوم بالتصنيف على أساس العمر، وهو يشابه في ذلك بعض الأنظمة الموجودة حالياً. فالتقسيمات العمرية للـ PEGI هي 3+ و 7+ و 12+ و 16+ و 18+ سنة. بينما العنصر الثاني في هذا النظام الجديد هو إعطاء وصف للعبة. فنجد أيقونات معروضة على غلاف اللعبة تصف المحتوى. وفي الجدول التالي تتضح علامات الوصف اعتياداً على نوع اللعبة.

جدول (٤) نظام المعلومات حول الألعاب للبلدان الأوروبية PEGI ٤٠، ٤٦

| الترتيب | الرمز | المعنى |
|---------|---|---|
| ١ |  | اللعبة تحتوي على مشاهد للعنف |
| ٢ |  | اللعبة تحتوي على كلمات غير لائقة |
| ٣ |  | اللعبة قد تكون مخيفة للأطفال الصغار |
| ٤ |  | اللعبة قد تتضمن إichاءات جنسية |
| ٥ |  | اللعبة توحى ب، أو تشير إلى تعاطي المخدرات |
| ٦ |  | اللعبة تحتوي على ما يشجع على التفرقة العنصرية |

⁴⁵ <http://www.pegi.info/en/index/>

⁴⁶ <http://www.videostandards.org.uk/>

| | | |
|---|---|---|
| ٧ |  | اللعبة تشجع على أو تعلّم لعب القمار |
| ٨ |  | اللعبة مباحة، على الخط المباشر من خلال الإنترنت أو غيرها من الشبكات |

متى تكون اللعبة عنيفة بشكل زائد عن الحد المقبول؟

إن مشاهد العنف لها تأثير سيء على نفسية الطفل قبل سن السادسة عشر، فقد أثبتت الأبحاث أن الإسراف في اللعب بألعاب الفيديو والكمبيوتر يؤدي إلى أن يصبح سلوك الطفل عدوانياً، كما يصبح أقل احتراماً للكبار، وأكثر عرضة للشجار مع أقرانه، كما تنخفض درجاته الدراسية ٤٧؛ لذا ينبغي ألا يغفل الوالدان عن ملاحظة الظواهر التالية التي تدل على أنها غير ملائمة للطفل:

عندما تمتلئ اللعبة بمشاهد القتل و الدماء، والإبادة وإحراق المنشآت، وغيرها من مشاهد العنف التي تولد لدى الطفل اتجاهات ذهنية عدوانية.

⁴⁷ The impact of video games on children ,available from:
<http://www.pamf.org/preteen/parents/videogames.html>

عندما يدل تصنيفها على أنها عنيفة ، وأنها غير مسموح بها للأطفال .
عندما لا يرتاح إليها الوالدان .

والحل هو عدم ترك الأجهزة التي تعرض هذه الألعاب بحجرة
الطفل ، وعدم الاستسلام لرغبات الطفل في انتقاء الألعاب غير المناسبة ،
بل نصحه عند شراءها ، ونطرح له البدائل التي تناسب عمره
ونفسيته ، كما نحدد له الوقت المسموح له ليعب بهذه الألعاب ٤٨، ٤٩
نظام تصنيف برامج الترفيه (ESRB) :

إن نظام تصنيف برامج الترفيه

The Entertainment Software Rating Board)

٥٠ (ESRB

⁴⁸ Is Popular Video Game Too Violent For Kids, available from:
<http://www.wlwt.com/family/22721102/detail.html>

⁴⁹ Tinsdel.Paul . Online Internet Games - Are They Too Violent,
available from: <http://ezinearticles.com/?Online-Internet-Games---Are-They-Too-Violent?&id=4245776>

⁵⁰ The impact of video games on children ,available from:
<http://www.pamf.org/preteen/parents/videogames.html>

هو نظام قامت بعمله جمعية البرمجيات التفاعلية الرقمية IDSA وهي تقوم بتصنيف حوالي ١٠٠٠ لعبة سنوياً ، وفي الجدول التالي نوضح رموز هذه التصنيفات ومعانيها :

جدول (٥) نظام تصنيف برامج الترفيه (ESRB)

| م | الرمز | المعنى |
|---|-------|--|
| 1 | EC | وهو اختصار لكلمتي: Early Childhood ويعني أن المحتويات مناسبة للأطفال في الثالثة من العمر فما فوق |
| 2 | E | وهو اختصار لكلمة Everyone ويعني أن المحتويات مناسبة لعمر ست سنوات فما فوق ، ولكنها تحتوي على مشاهد عنف أكثر من الفئة السابقة |
| 3 | T | هو اختصار لكلمة Teen ويعني أن المحتويات مناسبة لعمر ١٣ سنة فما فوق ، ولكنها تحتوي على مشاهد عنف أكثر من الفئة السابقة |
| 4 | M | هو اختصار لكلمة Mature ويعني أن المحتويات مناسبة لفئة العمرية فوق السابعة عشرة من العمر كما تحتوي على مشاهد عنف ومشاهد جنسية ، وتتميز اللغة بها بأنها أكثر قوة |

| | | |
|---|---|---|
| 5 | O | وهو اختصار لكلمتي: Adults Only ويعني أنها غير مسموح باللعب بها تحت سن الثامنة عشر، فهي تحتوي على مشاهد جسية تُمارَس تحت العنف، فضلاً عن مشاهد العنف الأخرى |
| 6 | P | وهو اختصار لكلمتي: Rating Pending ويعني أن اللعبة قد وردت إلى هذه الجمعية وهي لا زالت تحت التصنيف (أي أنهم لم يتخذوا قراراً بشأنها بعد) |

وللمزيد من المعلومات يمكن زيارة موقع هذه الجمعية على الرابط

التالي: <http://www.esrb.org/index-js.jsp> ٥١

هـ- نصائح بشأن الحد من شراء ألعاب الكمبيوتر

- لا تدلل طفلك بأن تأتي له بعدد مبالغ فيه من الألعاب.
- تأكد من أن أطفالك قد أصابهم الملل من الألعاب التي لديهم قبل أن تأتي بألعاب جديدة إلى البيت. سوف يعطيهم هذا فترة لا بأس بها من الوقت بعيداً عن شاشة الكمبيوتر للقيام بأنشطة أخرى.
- فوق كل شيء، لا تستخدم أطفالك كعذر لشراء الألعاب الجديدة. فالآباء - على وجه الخصوص - يميلون لفعل ذلك. من المهم أن تتذكر

⁵¹ The impact of video games on children ,available from:

<http://www.esrb.org/preteen/parents/videogames.html>

دائماً أنه من السهل على الأطفال التأقلم على الحد من استخدام ألعاب الكمبيوتر إذا كان أمامهم الكثير من الخيارات.
وتذكر قول الشاعر العربي:

والنفس راغبة إذا رغبتها ***** وإذا تُردُّ إلى قليل تقنع

و- لا تدع إبنك يسرق حقوق الآخرين !!!

إن هناك حقوق يغفل عنها -أو يتغافل عنها- الكثيرون، حيث أن الحقوق أنواع: مالية وعينية وفكرية، ومن الحقوق الفكرية: كتاب أو بحث أو لعبة كمبيوتر أو شريط فيديو أو كاسيت، أو صورة... إلى آخر المؤلفات والمنتجات التي يبذل مؤلفها أو المستول الفكري عنها جهده لمنتجها ويكسب من ورائها، ثم يبذل المنتج أو الصانع جهده وماله ليصنعها ويوزعها بالأسواق، ثم لا يشتريها الناس بل ينسخونها !!!!

لذا فإن نسخ اللعبة من صديق أو عبر الإنترنت أو غير ذلك يعتبر سرقة فكرية !!!!

لأن المؤلف والصانع والموزع من حقهم ان يكسبوا مالا من وراء بيعها، بينما ينسخها الكثير من الأبناء بسهولة رغم تواجدها بالأسواق
!!!

لذا ينبغي الانتباه بشدة لهذا الأمر الخطير لأنه جريمة يعاقب عليها القانون، كما يعاقب عليها الله سبحانه يوم القيامة، لأن ما يأخذه الإنسان بغير حق يعتبر غُلُولاً، والله سبحانه يقول في هذا الأمر: "وَمَنْ يَغْلُلْ يَأْتِ بِمَا غَلَّ يَوْمَ الْقِيَامَةِ ثُمَّ تُوَفَّى كُلُّ نَفْسٍ مَا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ" (١٦١ - آل عمران)؛ أي: من أخذ شيئاً بغير حق يأتي معلقاً على رقبته يوم القيامة!!

ولعل البديل - إن لم يتمكن الابن من شراء اللعبة أو الشريط أو الكتاب - هو أن يستعير هذه الأشياء من صاحبه أو من المكتبة مثلاً ويعيدها.

كيف نحميهم من أخطار التليفون المحمول؟

- ينبغي للوالدين أن يعلموا أن التليفون المحمول وُجد للاستخدام الضروري والطارئ وليس للعب واللهو؛ لذا فإن الكاتبة تنصح بتأخير شراءه للأطفال قدر المستطاع، ولتذكروا أننا كنا نطمئن على أبنائنا قبل صناعته بطرق أخرى، وأنهم في كل الأحوال في رعاية الله.
- ينبغي توعية الطفل بمميزات استخدام التليفون المحمول وفوائده ومتى يكون ضرورياً ومتى يمكن الاستغناء عنه.

- على الرابط التالي عرض فيديو حول حماية الأبناء من التليفون المحمول الذي يمكنه عرض لقطات الفيديو، ويمكن تحميل النصوص عليه I phone :

<http://www.commonsemmedia.org/how-set-parental-controls-iphone>

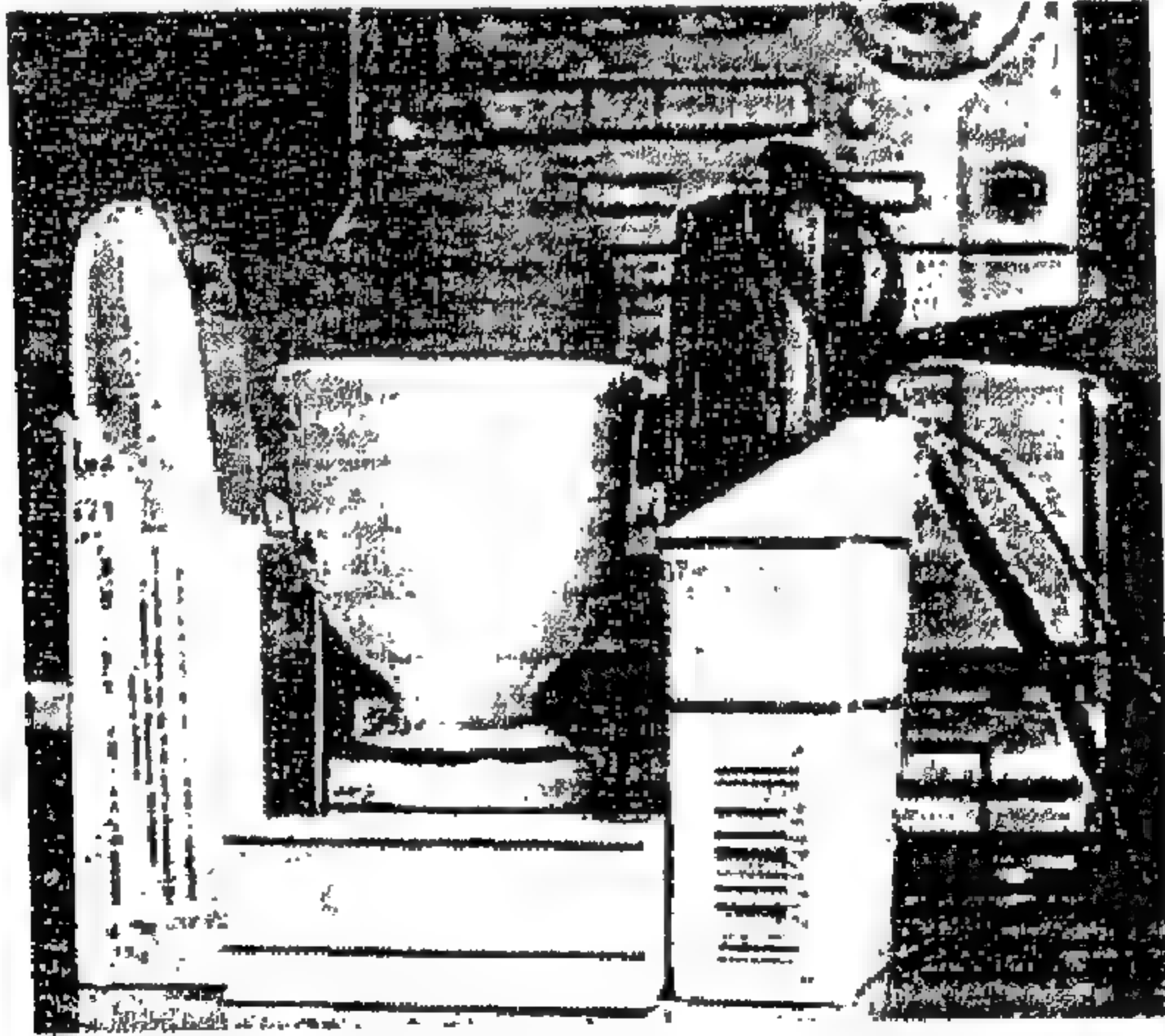
وفيه تؤكد كارولين كنور Caroline Knorr محررة مجلة الحياة الرقمية Digital Life أن هناك العديد من التطبيقات التي يمكن تحميلها على هذا الجهاز، لذا ينبغي اختيار ما يناسب عمر وظروف أبناءنا، لأن ما لا تراه العين لا يفكر فيه العقل Out of sight, out of mind أو كما نقول في بلادنا العربية " البعيد عن العين بعيد عن القلب "

- ينبغي توعية الأبناء بخطورة الإسراف في استخدامه ، فقد قال أحد الأطباء الأنف والأذن والحنجرة للكاتبة أن التليفون المحمول وقت استخدامه ينبعث منه أشعة تشوي الأذن (كالشواية للحم) !!! ولنحكي لهم قصة سلق البيض من خلال الموبايل :

او تحديداً بالأشعة التي تخرق المخ والدم أثناء التحدث و التي من خلالها استطاعوا سلق بيضة فعلا ؛ هذه التجربة الغريبة قام بها اثنان من الصحفيين الروس فلاديمير لاجوفسكى << و >> اندرية موسينكو <<



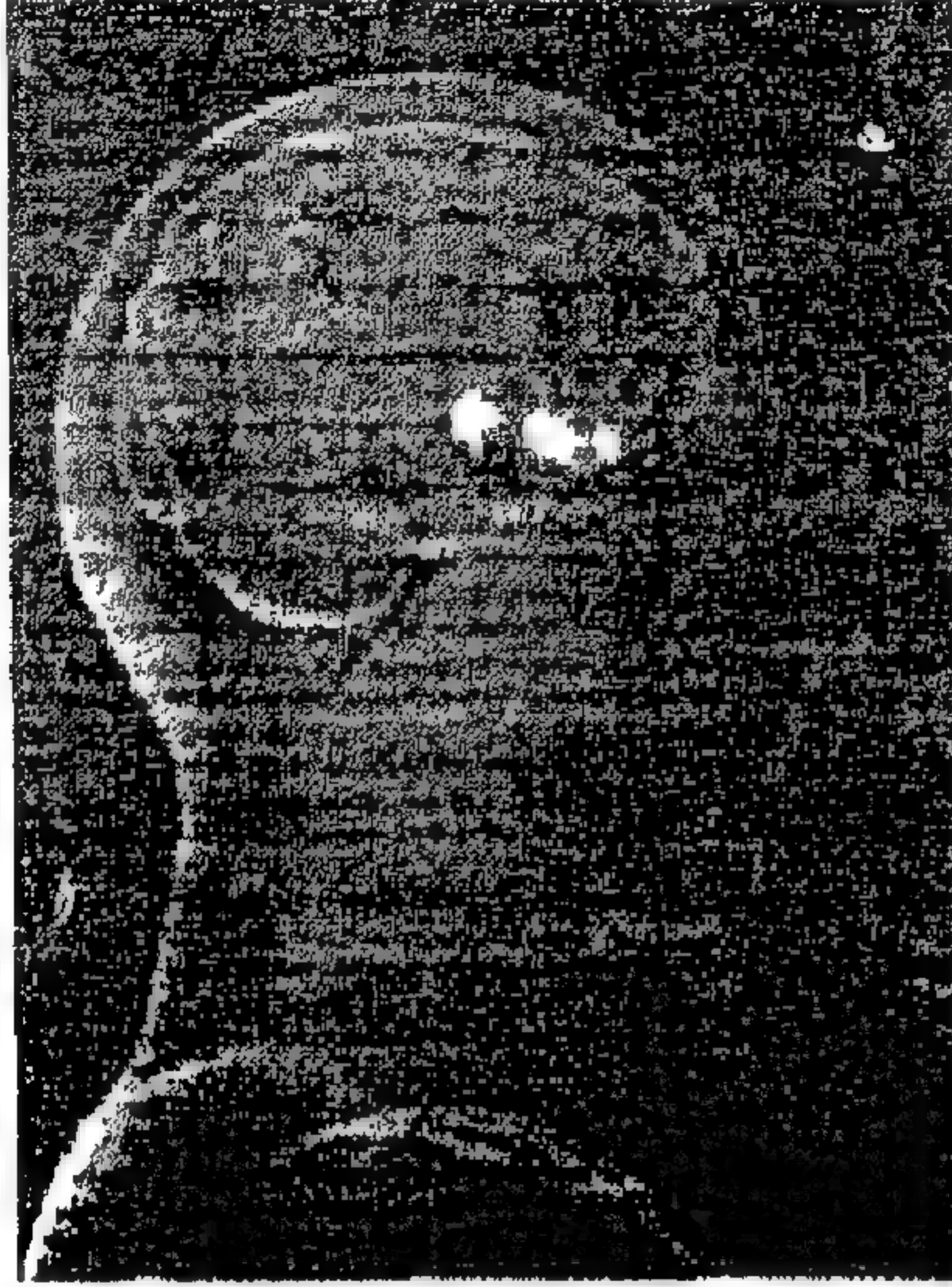
وقد قاما بعمل ميكروفن مبسط حيث وضعوا موبايل على كل جانب من جوانب البيضة وقاموا بتشغيل تسجيل صوت واتصلوا من الموبايل للآخر حتى لا تغلق الموبايلات وكانك تتحدث فعلا فيها ،،



- >> فوجدوا البيضة قد اصبحت دافئة في خلال خمسة عشر دقيقة >>
- ووجدوها ساخنة في خلال خمسة وعشرون دقيقة
- >> ووجدوها ساخنة جدا في خلال اربعين دقيقة
- >> اما بعد خمسة وستون دقيقة فقد اصبحت البيضة مطهوة تماما

من هنا يتضح نتائج معينة وهي:

١. ان ظهور البيض بالموبايل ممكن ولكن مكلف جداً.
٢. يمكن ان تظهر مخك فقط لو تحدثت ساعتين متتاليتين في موبايل.



وبالهناء والشفاء!!!!



واليك هذه الحقيقة : توفي احد الأشخاص كان يستخدم الموبايل بمعدلات مرتفعه تصل لعشرين ساعه يوميا بعد عام ونصف من بداية إدمانه الموبايل“

⁵³ كيف تستطيع ان تسلق بيضة بالموبايل ، متاح في:

أما عن طهي الفيشار بذبذبات الموبايل قط ، فيمكن مشاهدة لقطات فيديو حول ذلك مع أبنائنا على الرابط التالي:

[/http://vb.7ot.com/t6677](http://vb.7ot.com/t6677)

- وبالإضافة إلى ذلك ينبغي إحاطتهم علماً بما يلي:
- إن الحديث في الأماكن المغلقة كالمصعد أو السيارة يكون أكثر ضرراً حيث تخرج منه موجات كهرومغناطيسية أقوى ليتم الاتصال .
 - ينبغي ألا يستخدموا التليفون المحمول وعلامة الشبكة على آخر شرطة (وهو محتاج للشحن) لنفس السبب السابق.
 - ينبغي أن يستخدم للطوارئ والأشياء الضرورية فقط وليس للمحادثات الطويلة أو المناقشات؛ كما ينبغي ألا تزيد المكالمات عن دقيقتين .
 - ينبغي استخدام الرسائل قدر الإمكان بدلاً من المحادثة .
 - ينبغي عدم وضعه في الحزام أو في غلاف به معدن لأن هذا يزيد من امتصاص الموجات الكهرومغناطيسية .
 - ينبغي عدم وضعه في الجيب ، سواء في الجاكت أو البنطلون، حيث أثبتت الدراسات أن هذه الموجات تضر الجهاز التناسلي للرجال .
 - يجب ارتداء السماعات التي تُبقي الموبايل بعيداً عن الجسم أثناء المحادثة فيه .
 - ينبغي عدم أخذه إلى السرير أو وضعه تحت الوسادة أثناء النوم لأن ما ينبعث منه من إشعاع يؤثر على المخ ويسبب اضطراباً في النوم، وصداً ونسياناً ؛ وغير ذلك.

- ينبغي ألا ينام الطفل في غرفة بها تليفون محمول يتم شحنه لنفس السبب
- عند شراء تليفون محمول ينبغي أن تبحث في كتالوج التشغيل الخاص به عن SAR وهو اختصار لكلمة : Specific Absorption Rate

أي: نسبة الامتصاص النوعية، أي نسبة امتصاص الجسم لإشعاعه ؛ وكلما نقصت النسبة كلما كان التليفون أفضل.

- ينبغي توعية الطفل بكيفية التصرف إذا اتصل به رقم غريب لعدة مرات أو جاءتة رسالة ذات محتوى سيء.

أما عن الصور التي تبقى بذاكرة التليفون المحمول رغم مسحها،
فينبغي تنبيه الأبناء إلى أن ضياع تليفونهم أو بيعه قد يعرض خصوصياتهم المتاحة بالتليفون للسرقة والاستغلال السيء، كما يقول عادل حسن الشبعان صاحب أحد محلات بيع التليفونات المحمولة بالملكة السعودية: "بصفتي صاحب محل جوالات سابق أحببت أن أنشر هذه المعلومة للعظة والعبرة لأخواتي المؤمنات الكرييات للفائدة. المعلومة التي لا يعلم بها أغلبكم وأنا كنت واحداً منكم بأن هناك ذاكرة خفية في الجوال تخزن نسخة من الصور حتى بعد قيامكم بمسحها وبكل سهولة يمكن لأهل التخصص استرجاعها عن طريق أحد البرامج.

هناك أكثر من طريقة تمنع ضعف النفوس من استرجاع الصور أو مقاطع الفيديو الموجودة سابقاً بالجهاز، وتتمثل هذه الطرق بالتالي:
الطريقة الأولى:

نبدأ بإدخال الكود التالي #٧٣٧٠* من اليسار لليمين (ابتداءً من

⁵⁴ <http://eyna.mam9.com/montada-fl12/topic-t1314.htm>

⁵⁵ When can I get a cell phone, available from:

http://kidshealth.org/kid/talk/when/when_cell.htm

النجمة) ثم يطلب إدخال رمز القفل للجوال ندخل الرقم ١٢٣٤٥ إذا لم يتم تغيير الرمز. وي بعدها... سيعاد تشغيل الجهاز تلقائياً ويصبح الجهاز جديد وخالي من أي ملفات أو برامج.

الطريقة الثانية:

توجد طريقة أخرى مضمونة إن شاء الله تحمي صورتك وملفاتك من استرجاعها.. الدخول إلى:

- ١ - القائمة
- ٢ - الزيادات
- ٣ - الذاكرة
- ٤ - خيارات
- ٥ - تهيئة الذاكرة سوف يظهر لك: تهيئة بطاقة الذاكرة؟؟ سيتم مسح البيانات أثناء التهيئة
- ٦ - اضغط نعم بعد ذلك الانتظار حتى يظهر على الشاشة «تمت التهيئة»

الطريقة الثالثة

- تأكد من أن البطارية مشحونة جيداً ** تأكد من أنك نقلت ما تحتاجه من ذاكرة الجوال على كرت الذاكرة، مثل الأسماء وغيرها من البيانات والبرامج المهمة بالنسبة لك .
- قم بإطفاء جهازك، يفضل إخراج كرت الذاكرة والشريحة قبل عمل الفورمات لتفادي حدوث أي عطل .
- قم بالضغط على ٣ أزرار لفترة قصيرة كالتالي رقم ٣ + * + "الزر الأخضر" استمر بالضغط على هذه الأزرار، وأنت ضاغط على هذه الأزرار الثلاثة قم بتشغيل الجهاز ولا تزيل الضغط حتى تظهر لك كلمة "formatting".

- بعد عمل الخطوات السابقة انتظر عدة دقائق حتى تكتمل عملية الفورمات وسوف يعمل الجهاز وستجده كالجديد.

الطريقة الرابعة

وهي أسهل طريقة للجوالاب .نكاميرا..

قم بتصوير حائط... ما يقارب ٦٠ صورة ومسحها أيضاً وذلك لأن الذاكرة الرئيسية "main memory" تحتفظ بآخر ٥٠ صورة لا تذهب بعد المسح ولا الفرمتة وهذا الطريق قد تكون الأسلم لمن أراد أن يحفظ خصوصيته.

محادثة في أحد :ملات بيع وشراء الجوالاب في أحد محلات بيع وشراء الجوالاب بأحدى الدول العربية، واحد بيكلم صاحب محل جوالاب ...

ليه ما اشتريتش الموبايل من الراجل الى خرج واشتريت موبايل البنت مع إن موبايله احسن كثير؟

قال له: البنت لما بتشتري الموبايل بتصور نفسها كثير ، قال: طيب ما هي بتحذف كل حاجة لما تيجي تبيع الموبايل .

فرد عليه: آه هي بتعتقد ان كل الملفات اتحذفت، لكن احنا بنستخدم برنامج اسمه back2life والبرنامج ده بيسترجع كل الملفات المحذوفة في الميمورى وفي التليفون .

قال له: انت بس اللي بتعمل كده؟ رد عليه: انت عايش فين؟ كل اصحاب المحلات بيعملوا كده. ويمكن ينزلوا الصور على النت ويمكن يبتزوا البنات. -انتهى -

الغريب عندما قمت بالبحث عن هذا البرنامج back2life وجدت أكثر من يتحدث عنه ويضع شروح له هي المنتديات العربية في أقسام البرامج!!!!

وهو برنامج قديم ولكن مازال هو السائد استخدامه في هذا المجال ووظيفته الرئيسة هي استعادة المحذوفات من ذاكرة الجوال .

اسأل الله العلي القدير ان يستر عوراتنا وعوراتكم، وارجو من أخواني المؤمنات عدم وضع صورهن الشخصية أو أي مقطع فيديو لمناسبات الأفراح أو غيرها بجوالهن لأنه عندما يسرق أو يفقد ذلك الجوال فإنه لا ينفع النحيب ولا البكاء وبالأخص عندما يصل لرجل أو امرأة ويبدأ عندها الابتزاز حيث المطالبات بالخروج سويًا أو المطالبات بالمادية المستمرة التي لا تتوقف وغيرها من القصص المأساوية التي سمعنا وقرأنا عنها الكثير" ٥٦.

⁵⁶ عادل حسن الشبعان . طرق حذف صور الجوال ، متاح في:

<http://www.saudiinfocus.com/ar/forum/showthread.php?p=122889>

خامساً : مرحلة المراهقة الوسطى (بين الخامسة عشرة والسابعة عشرة)
إن من أهم سمات هذه المرحلة " شعور المراهق بالاستقلال وفرض شخصيته الخاصة، ويسبب حاجتهم الماسة لإثبات أنفسهم، يصبح المراهقون أكثر تصادماً ونزاعاً مع العائلة، فيرفضون الانصياع لأفكار وقيم وقوانين الأهل ويصرون على فعل ما يحلو لهم. وقد يجرب الكثير من المراهقون الأمور الممنوعة أو الغير محبذة عند الأهل، كالتدخين وشرب الكحول والسهر خارج المنزل لساعات متأخرة، ومصادقة الأشخاص المشبوهين، كنوع من التحدي للأهل وفرض رأيهم الخاص، ويصبح المراهق أكثر مجازفة ومخاطرة، ويعتمد على الأصدقاء للحصول على النصيحة والدعم، وليس على الأهل، وعلى الأهل في هذه المرحلة إظهار تفهم شديد لأطفالهم لكي لا يخسروا ثقتهم، وفي نفس الوقت يضعوا قوانين واضحة لتصرفاتهم وتعاملاتهم، مع الآخرين ومع العائلة .
ويستمرّ النموّ الفكريّ للمراهق في هذه المرحلة ، ويصبح أكثر قدرة على التفكير بشكل موضوعي والتخطيط للمستقبل ، كما بإمكان المراهق أن يضع نفسه مكان الآخر، فيصبح لديه القدرة على أن يتعاطف مع الآخرين " ٥٧

وفي هذه المرحلة ينبغي أن نصاحب أبناءنا ونتعاطف معهم ونستفهم ما يمرون به من تغيرات أكثر مما نخشى عليهم من عقاب الله تعالى الذي خلقهم وهو أعلم بهم وبما يمرون به .
كما ينبغي الإفادة من سمات هذه المرحلة في توجيههم لتفجير الطاقات الكامنة لديهم والإفادة من مواهبهم ، من خلال توفير الإمكانيات اللازمة

⁵⁷ مراحل المراهقة ، موقع أحمد سليمان العبودي، متاح في:

<http://www.oboody.com/mychoice/15.htm>

لذلك، وربطهم بالأشخاص البارزين في مجالات اهتماماتهم، مثل الدكتور أحمد زويل في الفيزياء، ومجدي يعقوب في الطب، والدكتور فاروق الباز في علوم الفضاء؛ وتشجيعهم على البحث عن معلومات عن نشأتهم ومراحل تطورهم العلمي والمهني وأهم إنجازاتهم، وغير ذلك.

مد جسور التواصل مع الأبناء:

إن حدة المزاج والثورة والعصية أمر طبيعي؛ نعم، فالأحداث والحوادث اليومية تجثم على صدورنا، ولا تترك لنا مساحة نتنفس فيها المشاعر النبيلة ويتنسّمها أبنائنا، لكننا رغم كل شيء علينا أن نسمح لنداء الحب الغريزي والعواطف الفطرية لينطلق لكي يروى عطش أبنائنا له. ولعل من أدوات هذا التواصل ما يلي:

- تناول وجبة واحدة يومياً على الأقل مع أبنائنا، وإدارة حوار معهم عن طبيعة عملنا وتفاصيله، وعما نتجّه، أو الخدمات التي نقدمها للمجتمع، ومن خلال هذا الحوار نسردهم الإيجابيات التي نحبها في العمل، وغيرها من الأمور السلبية التي لا نحبها، وكيف نتعامل معها، ونحاول تغييرها إن استطعنا إلى ذلك سبيلاً، وعن مدى أهمية هذا العمل لنا كأفراد أسرة بصفة خاصة، وللمجتمع بصفة عامة، وعن أهمية إنجاز المطلوب في الوقت المحدد وعواقب مخالفة ذلك، وحسن التعامل مع الناس، على ألا يكون ذلك في إطار مواعظ وتوجيه مباشر، بل عن طريق حوار ممتع عفوي.

وهذا ما أكدّه الدكتور محمد سليم العوّا في كتابه «بين الآباء والأبناء»: «واستشرت - في أول عهدي بالأبوة - أبى رحمه الله فيما يجب أن أوازن به بين مشاغلي وبين واجب نحو أولادي، فقال لي: خصص

- لأولادك أوقات الطعام ، واحرص على أن تأكل على الأقل يومياً معهم ، وأطل زمن المكوث على المائدة ؛ وتحدث معهم بكل أنواع الحديث .
- اختلاق مواقف للتواصل بيننا وبين أبنائنا مثل اصطحابهم للتسوق لا بغرض الشراء فحسب، بل لإثارة بعض الموضوعات التي يهتمون بها.
- الاستماع الجيد دون فرض رأى أو استدراج أو مقاطعة لإسداء نصيحة ؛ حتى تزداد الثقة بيننا وبين أولادنا ، وهو ما يؤدي إلى مزيد من الحوارات في موضوعات متعددة ، أبادر في طرحها أحياناً ، ويشيرونها هم أحياناً أخرى .
- عادة ما نغفل تأثير لغة العيون في الحوار مع أولادنا ، وتأثير الإشارة والإيماءة والابتسامة ، كل هذا له وقع السحر عليهم ، وقُبلة مشجعة قد يكون لها أثر واضح ، وتسفيه قاسٍ للطفل قد يتركه مشلول الفكر ساعات طويلة.
- إضفاء روح المرح والتفاؤل دائماً وخاصة عند اجتماع الأسرة أثناء تناول الطعام مثلاً أو في وقت السمر، ومفتاح هذه الروح هو البشاشة والابتسامة الحانية مع ما نتكبد من عناء في حياتنا اليومية، ويظن الكثير منا أن الجدية والحزم يستلزمان العبوس والكآبة ، وطبعاً ليس لهذا الظن أو الاعتقاد أساس من الصحة.
- إذا نشأ أبنائنا في أسرة منتجة وتقدر قيمة الإنتاج فإنهم سيتأثرون بهذا السلوك ويشبون عليه ، ومن ثم لا بد من تدريب الطفل منذ الصغر على حب العمل والإنتاج.
- وإذا أشرنا إلى قيمة الإنتاج فإن طلب العلم وسيلة لتحقيق هذا الإنتاج ، فلا فضل في علم بلا عمل ، وذلك من أجل عمارة الأرض، وإذا لم ينشأ الطفل في أسرة مطلعة تطلب العلم للعمل به فلا ننتظر منه سوى

تحقيق أقل درجة من درجات النجاح ، ليس في عملية الاستذكار فحسب ، بل في الحيلة بأسرها .

● كثيراً نشكو من ردود أفعال أولادنا في مواقف الغضب ، والسبب في ذلك هو أفعال الآباء أنفسهم ؛ حيث استفزاز الابن بالسب والصراخ ؛ لأنه لم يرد على النداء المتكرر مثلاً ، أو بسبب معاكسته لأخيه الأصغر ، أو ما إلى ذلك من المناوشات اليومية ، فإذا ما سمع هذا السب والصراخ فإنه يثور ، بل يتطور الأمر للتعبير عن غضبه بالعنف تجاه الأشياء والأشخاص على حد سواء ، ولكي نتجنب مثل هذه الردود علينا مراجعة وسائل التهذيب ، فإذا كنت ممن يصرخون أو يعنفون أبناءهم فدرّب نفسك على الحلم وكظم الغيظ ، والصبر على تصحيح الأخطاء وتعديل سلوك الأولاد مع عدم تعجل النتائج .

● إغلاق الوحدة العسكرية : « ولا يكاد يُرى — أي الابن — حتى يتلقفه الأب أمراً أو ناهياً أو مؤنباً أو معاقباً ، فالصلة بينهما كالصلة بين الشرطي والمشتبه فيه » ... فالأوامر الكثيرة والنواهي يضيق الابن بها ذرعاً ، ومن ثم فهو لا يتفقد إلا القليل ، ومما يساعد على التغلب على هذه المشكلة وضع نظام يكون واضحاً للجميع ، يشمل مواعيد لتناول الطعام ومواعيد الاستذكار وغير ذلك بحث يتسم النظام بالمرونة . كما يجب ألا نقارن بين أبنائنا وأبناء الآخرين ، فإن ذلك يورث البغضاء والحسد .

● التدريب على تحمل المسؤولية : إذا قام الطفل بزرع نوع معين من النباتات مثلما يفعل كثير من أطفالنا في مرحلة رياض الأطفال أو في السنوات الأولى من المرحلة الابتدائية ، واعتنى بها ورعاها كل يوم حتى لا تذبل ، فإن ذلك يساعده على تحمل المسؤولية .

- أن يتحمل مسؤولية اتخاذه لبعض القرارات ، فإذا قرر مثلاً أن ينهض من النوم متأخراً فليدرك أن هذا القرار سيقرب عليه عدم استمتاعه بتناول وجبة الإفطار مع أسرته ، كما أن سيارة المدرسة ستفوته ، وهو ما يؤدي إلى استذكاره الدروس بنفسه دون مساعدة من أحد ليتحمل عاقبة اختياره وأفعاله.
- الطفل الذي يتمتع بقر وافر من الإحساس بالذات واحترامها هو ذلك الطفل الذي نما في أحضان والديه الدافئة ، ويدرك تماماً حب أبويه له ، لكن ليس معنى ذلك التغاضي عن أخطاء الأبناء ، بل من واجب الآباء أن يوضحوا لأبنائهم أن الحب ليس معناه أن نتجاهل الأخطاء.
- تحديد مواعيد الحرية ، فلا يصح ، أن يكون الذهاب إلى المدرسة مثلاً موضع اختيار أو تفاوض ، ولكن يمكن أن يكون لديه حرية الاختيار فيما يجب أن يتناول في وجبة الإفطار ، فعلى سبيل المثال نخيره : « هل تحب أن تفطر بيضاً أو فولاً » ، فإذا اختار أحدهما وأعد له بالفعل ثم غير رأيه فلا نعيره اهتماماً (على أن نخير بين شيئين أو ثلاثة فقط ، خاصة في السن الصغيرة حتى يتحير).
- مساعدة الأبناء على طريقة التفكير السليم عن طريق إثارة أسئلة تعلمه بطريقة غير مباشرة ، فإذا سألك ابنك سؤالاً فيمكنك إجابته قائلاً : هذا سؤال جيد ، هيا بنا نجد له إجابة ، وتساعده كيف يبحث عن الإجابة ، وتساعده كيف يبحث عن الإجابة ، فلا تعطه السمكة ، ولكن علمه كيف يصطاد ، ولا تتهرب من الإجابات بحجة أنه لن يفهم ما تقول ، فإذا كنت لا تعرف الإجابة عما يسأل ؛ فعليك بمصارحته دون خجل ، وتعهده بالإجابة عندما تعرفها ، وتفي بهذا الوعد في أقرب وقت

، أما إذا سألته أنت سؤالاً فأعطه فرصة كافية للإجابة، وحاول ألا تكون إجابة هذه الأسئلة بنعم أو لا.

• من العادات الطيبة أن ينشأ الطفل في أسرة مطلعة اعتادت على القراءة في مجالات مختلفة ، و لكي تنمو هذه العادات بشكل طيب فيمكن :
- تدريب الطفل على القراءة قبل النوم ، وإذا كان دون سن القراءة فيقرأ له أبواه ، ويكون ذلك بالتناوب .

- تدريبه على اختيار الكتب.

- تكوين مكتبة متنوعة.

- تبادل الكتب مع الأصدقاء.

- الاشتراك في إحدى المكتبات.

• مشاركة الأبناء في الأنشطة المختلفة مثل التلوين أو الرسم ، وتعليق إنتاج الأطفال في حجراتهم ، على ألا يقوم الوالدان أو أحدهما بهذه الأنشطة بالنيابة عنهم .⁵⁸

أبنائنا والقراءة للتسلية والتثقيف:

إن معظم فتيات وشباب هذا الجيل في العالم العربي - كما لاحظت المؤلفة وكما أثبتت الدراسات - معرضون عن قراءة الكتب والمجلات بهدف التسلية والترفيه والتثقيف ، وذلك لأسباب عديدة ؛ ولعله من المفيد لتشجيع أبنائنا على العودة إلى تلك العادة الطيبة أن نشاهد معهم هذا العرض التسجيلي الذي تعده المؤلفة أحد أفضل مقاطع الفيديو المتاحة من خلال موقع يوتيوب ، وهو متاح على الرابط التالي :

<http://www.youtube.com/watch?v=2bZKf-UCDOA>

⁵⁸ عزة تهامي. إبنني وأنا .- القاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩ ، ص ٥٨-

فإذا أعرض الأبناء عن مشاهدته فلنحكي لهم محتواه، ولنخبرهم أنه إذا كانوا يرون الكتب طويلة أو ثَمَله ، فإن من يريد أن يأكل فيلاً ، فمن الحكمة أن يأكله قطعة قطعة !!!

ولنساعدهم على القراءة حول ما يحبون من موضوعات، وهوايات بأن تكون هدايانا لهم ومكافآتنا لهم كتباً في موضوعات اهتماماتهم .

أبنائنا والأفلام الإباحية :

مع هذا التواصل وطيب العلاقة بيننا وبين أبنائنا ، ينبغي ألا نغفل عنهم ، ولا نتركهم بدون رقابة حتى لا تتسلل إليهم أقراص الفيديو الإباحية من خلال المدرسة أو من خلال أصحاب السوء ؛ كما ينبغي الرقابة على المواقع التي يرتادونها عبر الإنترنت حتى لا يدفعهم الفضول إلى المواقع التي تحض على الرذيلة ، لأن الأمر ليس بهين، فهو يبدأ بالفضول، ثم يتحول شيئاً فشيئاً إلى اعتياد ومن ثم إلى إدمان والعياذ بالله ؛ " فقد أكدت الدراسات في الغرب إدمان المراهقين من الذكور لمشاهدة الأفلام الإباحية، أما الإناث فإن أعدادهم في تزايد ؛ إن الإباحية تدمر عقول المراهقين ، لأنها لا تعطيهم فقط صورة خاطئة عن الجنس الآخر، وإنما تولد الاستياء عند الممارسة الفعلية لعملية الجنس بعد الزواج ؛ فضلاً عن أن الإفراط في العادة السرية يسبب مشكلات صحية كثيرة، ومنها أنها تعزز الإصابة بسرطان البروستاتا " .

⁵⁹ Huantin. How to Stop Watching Porn, available from:
http://www.ehow.com/how_4542171_stop-watching-porn.html.

خطر عظيم !!

إذا كان الخطر الأخلاقي والديني والصحي واضحين ؛ فإن الخطر الكبير الذي قد يخفى علينا هو أن اعتياد المراهق مشاهدة هذه الإباحيات يتسبب في تدمير مستقبله ، بل ومستقبل أسرته بعد الزواج بالكامل
!!!!!!!

فالإدمان على مشاهدة الأفلام الإباحية - كما تقول أخصائية طب العائلة د. دينا الرفاعي⁶⁰ - ظاهرة مرضية لم يُعترف بها طيباً إلا في العقدين الأخيرين، وهو نوع من الإدمان لا يقل في خطورته على الصحة النفسية، عن ضرر إدمان الهيروين أو الكوكايين والكراك، فالشخص يحس أنه في حاجة ملحة إليها، ولا يرتاح ولا يطيب له بال إلا عند ممارستها، ولقد أثبتت الدراسات الأمريكية الحديثة أن (٨٪) من الرجال، و(٣٪) من النساء في الولايات المتحدة الأمريكية يعانون من ذلك الإدمان، كما أثبتت الدراسات أن الإدمان يكون عادة لدى الأشخاص الذين تعرضوا لحرمان عاطفي ولا سيما من الوالدين، أو تعرضوا لتجربة ممارسة الفاحشة في مرحلة مبكرة من فترة الطفولة وأول فترة المراهقة.

وأضافت د. دينا الرفاعي: إن الإدمان على مشاهدة هذه الأفلام يعرض الشخص إلى ممارسات خاطئة ، مما يجعله أكثر تعرضاً للكثير من الأمراض كالسيلان، والهريس، والإيدز، والزهري، وغيرها.

⁶⁰ خطر الأفلام الإباحية ، متاح في:

<http://www.hams-a.com/vb/986-%D8%AE%D8%B7%D8%B1->

[-D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%81%D9%84%D8%A7%D9%85-](http://www.hams-a.com/vb/986-%D8%AE%D8%B7%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%81%D9%84%D8%A7%D9%85-)

[-D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%81%D9%84%D8%A7%D9%85-%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D9%8A%D8%A9.html](http://www.hams-a.com/vb/986-%D8%AE%D8%B7%D8%B1-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%81%D9%84%D8%A7%D9%85-%D8%A7%D8%A8%D8%A7%D8%AD%D9%8A%D8%A9.html)

ويؤكد أطباء الصحة النفسية أن الاعتياد على المشاهد الإباحية يؤدي إلى حالة إدمان تفوق خطرها إدمان الكوكايين ، مما يسبب اضطرابات نفسية وجسدية كبيرة، لذا لا تقتصر أضرارها على فترة ما قبل الزواج فقط ، بل أن الرجل يعتاد عليها وتظل هذه المشاهد عالقة في ذهنه !!!

و من خلال أحد الدراسات الأمريكية لجامعة بنسلفانيا حذر الطبيب النفسي جيفري ساتينوفر من أن المشاهد الإباحية وما يتبعها من آثار، تستحث الجسم لإفراز أشباه الأفيون الطبيعية، وبذلك يكون أثر مواقع الإنترنت التي تبث هذا المحتوى، الإباحي أقوى من أثر مخدر الهيروين ، مؤكداً أن هذه الأفلام تؤدي إلى اتباع بعض العادات الخاطئة لأن التعود على رؤية هذه المشاهد تؤثر سلباً على العلاقة الحميمة بين الأزواج في المستقبل .

كما تزرع هذه الأفلام عدم الثقة بالنفس لكل من الطرفين ، لأن أبطال تلك الأفلام يتواجدون بشروط وقدرات وأشكال غير طبيعية ، ويخضعون لعمليات تجميل في مناطق مختلفة من الجسم ، فيشعر الزوج أو الزوجة بأنه ليس بهذا الكمال البدني فتتهتز ثقته بنفسه .

كما أكدت دراسة بريطانية أن رؤية المواقع والأفلام الإباحية تنعكس سلباً على العلاقة الزوجية، وتؤدي إلى حدوث جرائم عنف واستخدام المحدثات، ليس ذلك فحسب بل أنها تؤدي إلى ارتفاع معدلات الوفيات عند الرجال في سن ٢٠ - ٤٠ عاماً نظراً لإدمانهم زيارة تلك المواقع .

وتشير د. أماندا روبرتس، كبير محاضري الطب النفسي في جامعة لندن

وعضو الكلية الملكية للأطباء النفسيين في بريطانيا إلى أن الاعتياد على مشاهدة الإباحية تسبب اضطرابات العلاقة الزوجية ، وذلك في دراسة لها أجرتها على

شريحة من الرجال من الفئة العمرية بين ١٨ - ٣٤ عاماً، كما تشير النتائج الأولية لتلك الدراسة إلى أضرار ذلك سواء على صحة الرجل أو تعرض المرأة للعنف أو لشلل الحياة الزوجية.

إن وجود مثل هذه القنوات في المنزل يعرض الأطفال لأخطار جسيمة ، ويؤثر سلباً على أخلاقهم وفطرتهم السويّة ، وخاصة أن الأطفال يميلون إلى تطبيق ما يرون بسرعة كبيرة.

وإذا كان هذا هو حال المجتمعات الغربية ؛ فإن مجتمعاتنا العربية المسلمة ولا شك تعاني من أثر انتشار وسائل الإعلام الهدامة عبر القنوات الفضائية والإنترنت ليس على المراهقين فقط ، بل وعلى الراشدين أيضاً مع أن ديننا الحنيف يحرم النظر إلى العورات ، والنظر إلى ما يُغضب الله ، فما يحدث في هذه الأفلام ما هو إلا زنا في جهر أي أنه مجاهرة بالمعصية ، كما أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال:

"العين تزني وزناها النظر"

رواه البخاري

ومسلم

كما حسم الشرع هذا الأمر بالتحريم حتى ولو كان بغرض التنشيط للوطاء ، لأن الله سبحانه وتعالى حرم النظر إلى العورات وإلى النساء المتبرجات ، ومشاهدة هذه الأفلام الجنسية داخل في هذا الباب ، حيث أن الله عز وجل قد أمر بغض البصر قائلاً:

(قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ
أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ * وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ
أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ)

(النور: ٣٠، ٣١).

وأما حفظ الفرج فواجب بكل حال لا يباح إلا بحقه فلذلك أمر
بحفظه .

وقد أمر الله عز وجل بغض البصر وصيانة الفرج وقرن بينهما في
معرض الأمر ، وبدأ بالأمر بالغض لأنه رائد للقلب كما قيل :
ألم تر أن العين للقلب رائد *** فما تألف العينان فالقلب آلف
ولأن غرض البصر وسيلة إلى حفظ الفرج وصيانيته ، وهو الباب
الأكبر إلى القلب ، وأمر طرق الحواس إليه وبحسب ذلك كثر السقوط
من جهته ووجب التحذير منه .

وعن جرير (رضي الله عنه) قال : سألت رسول الله صلى الله عليه وسلم عن
نظر الفجأة فقال : " اصرف بصرك " (رواه مسلم).

يقول الله تعالى " قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا

فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ * وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ
يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ ... "

الآية [النور: ٣٠، ٣١].

وجدير بالذكر أن الحياة الزوجية لا تتأثر بالإباحية فقط بل أنها قد تتأثر بالأفلام العاطفية أيضاً ، وقد وضح ذلك جلياً من خلال المسلسل التركي "نور" ، لذا قدمت دراسة اسكتلندية أجريت بجامعة هورويت وات نصيحة علمية لكل زوجين : لا تكثروا من مشاهدة الأفلام الرومانسية لأنها تضر العلاقات الزوجية ، مؤكدة أن كثرة مشاهدة الناس للأفلام الرومانسية قد تدفعهم إلى توقع المزيد من الإيجابيات غير الواقعية في علاقتهم الزوجية في الحياة^{٦١} .

نصائح للمراهقين تساعد على الإقلاع عن مشاهدة الأفلام الإباحية :
فيما يلي بعض النصائح التي يمكن أن نوجهها للمراهق - بلطف ورحمة وتعاطف - لمساعدته على الإقلاع عن مشاهدة هذه الإباحيات :

- ١ - "ألزم نفسك بالتوقف عن هذه الإباحيات ، خذ القرار وانضبط بجدية ، وضع أمامك هدف وهو التوقف فوراً عن هذه الأشياء ؛ مع ملاحظة أنك إن لم تكن جاداً في قرارك فلن تستطيع تحقيق هدفك بسهولة؛ هذه هي أول وأهم الخطوات .
- ٢ - احذف كل ما يوصلك للإباحيات وتخلص منها ، لا تدع نفسك لمن يبعدك عن تحقيق هدفك .

^{٦١} أسماء أبو شال . أول طريق الشفوذ والانهيال : الأفلام الإباحية متعة محرمة وحركات زائفة ، متاح في:

<http://www.kenanaonline.com/blog/80163/page/91>

^{٦٢} فضول النظر ، متاح في:

<http://www.islamweb.net/media/index.php?page=article&lang=A&id=10200>

^{٦٣} أضرار المواقع الإباحية على الصحة الفردية، متاح في:

http://www.cyber-addiction.com/health_problems.php

إذا كنت معتاداً لمشاهدة هذه الأشياء في وقتٍ ما مثل بعد العودة من المدرسة، أو بعد وجبة الغداء مثلاً في السرير من خلال الكمبيوتر المحمول، فغير عادات في هذه الأوقات .

٣- استعن بصديق ليرافقك في رحلة تحقيق هدفك ولتعاوننا معاً على ترك هذه الأشياء، فأنت لست الوحيد الذي يريد الإقلاع عن هذه الأشياء.

٤- تشير الإحصائيات إلى أن أغلب من يشاهدون هذه الأشياء كانوا قبلها يعانون من الضجر والملل، فلا تترك نفسك فريسة للفراغ والملل، بل كن منتجاً لشيء تهواه، مارس شتى الأنشطة الاجتماعية والرياضية، أخرج من دائرة الفراغ والملل.

٥- كافئ نفسك حين تمتنع عن مشاهدة هذه الأشياء بشراء شيء جديد تجبه مثل لعبة إلكترونية مفيدة.

٦- استعن بالله، وادعوه في صلاتك "٦٤، ٦٥ فإنه خير معين، ولا تقل لنفسك إن الله غاضب مني لما أفعل، فهو كريم وحنان ورحيم، والتائب حبيب الرحمن، فاهرع إليه وألق همومك بين يديه وأسأله أن يعوضك خيراً، ويا حبذا الالتزام بأذكار الصباح والمساء فإنها تعينك وتحفظك من كل الشرور بإذن الله.

وتذكر قول القائل :

مَنْ كَانَ اللَّهُ مَعَهُ ، فَمَنْ عَلَيْهِ وَمَنْ كَانَ اللَّهُ عَلَيْهِ ، فَمَنْ مَعَهُ !!

⁶⁴ Huantin.How to Stop Watching Porn, available from: http://www.ehow.com/how_4542171_stop-watching-porn.html

⁶⁵ <http://www.wikihow.com/Stop-Watching-Porn-on-Your-Computer>

الإنترنت

أما الإنترنت ، وما أدراكم أيها الآباء ما الإنترنت وما تفعله بالنشء ؛ فعلى الرغم من ثوائدها الرائعة للعلم والعلماء والبحث العلمي والتواصل عبر العالم ... إلا أن أخطارها على النشء أكبر بكثير مما يحتم الانتباه جيدا لاستخدام الأبناء لهذه الشبكة التي أصبحت متاحة لهم من خلال التليفونات المحمولة ؛ مما جعل الرقابة على استخدامها معدومة تقريبا ، لذلك ينبغي أن نشجع الأبناء على التنقية والاستبعاد والاستغناء عما يجلب لهم الضرر ؛ بل وابتكار ما يناسبهم لحملهم يكونوا قدوة أو مبادرين إلى إيجاد حلول لمشكلاتهم ومشكلات أقرانهم ممن يبحثون عن الخير والصالح ليس لأنفسهم فقط وإنما لأوطانهم ، وبل ولخدمة الإنسانية جمعاء .

فالحكمة ضالة المؤمن ، فأينما وجدها فهو أحق بها ، ولكن دون أن يناله ضرر بسببها ، لأن هناك قاعدة فقهية تقول : " درء المفسدة ، مُقَدَّم على جلب المنفعة " فإن لم توجد المنفعة إلا في مكان فاسد ، فليستغنى عن هذه الفائدة !!!

وليتذكر أن "من ترك شيئا لله ، عوضه الله خيرا منه " إسناده صحيح ومن الحكمة أن نناقش معهم أضرار قضاء الساعات الطوال عبر مواقع هذه الشبكة ؛ باعتبارهم شباب ناضج وليس كأطفال .

فالإنترنت شبكة مترامية الأطراف يدخل إليها ويضيف إليها كل من هب ودب من جميع أنحاء العالم ، لذا ينبغي أن نعلمهم أن الداخل إليها - وإن كان بالغا - يكون تماما كالطفل الذي تركناه في ميدان عام بمفرده !!

فالأبناء حينما يتصلون عبر الإنترنت يتجولون وسط عالم يتكون من ٧٢٩ مليون من الأشخاص الغرباء ، فكما أتاحت الإنترنت لأبنائك

الاتصال بالعالم كذلك أعطت الفرصة لتلك الملايين للاتصال بابنك، وإذا كنت تثق مائة بالمائة في أخلاق ابنك فإن نسبة كبيرة من هؤلاء الناس المتصلون عبر الإنترنت لا تستطيع أن تثق في أخلاقهم أو نواياهم أو عاداتهم أو معتقداتهم !!!

ومن ثم فإنه من المهم أن نلاحظ أن الوصول إلى مواقع غير لائقة سهل للغاية، بل إن هذه المواقع تطارد المتصلين بالإنترنت إن لم نتخذ احتياطات الحماية الكافية.

ومن ثم فعلى أن نحرص على مراجعة وتنقية ما يراه ويسمعه ويقرؤه ويفعله أبنائنا من خلال هذه الشبكة.

وقد اختار الاتحاد الدولي للاتصالات العام الماضي موضوع "حماية الأطفال في الفضاء السيبراني" ليكون عنواناً لليوم العالمي للاتصالات ومجتمع المعلومات، وليذكرنا بأن التغييرات التي طرأت على مجال الاتصالات لم تقف على توفير المنافع فقط، بل تتطلب منا أيضاً اليقظة والحيلة لضمان استخدام وسائل التقنية الحديثة في الجوانب المفيدة فقط.

وقد شرعت كثير من دول العالم المتقدم من الأنظمة والقوانين ما يكفل حماية المجتمع من ثورة المعلومات والاتصالات من خلال قوانين خاصة بمكافحة الجريمة الإلكترونية، بل زادت في أخذ الحيلة من خلال قوانين خاصة بحماية الأطفال على شبكة الإنترنت، وهذا نابع من الاهتمام الخاص بهم، وحفظاً لهم من عبث العابثين، وتجاوز المغرضين، واستهتار

⁶⁶ Click, Click, Who's There: a family -based ,non technical approach to help parents protect their children online /by By Koh ,Charlotte,LHKPublishing,2004,

وهو متاح أيضاً من خلال الرابط التالي:

http://books.google.com.eg/books?id=tkFVxXRCkq0C&printsec=frontcover&hl=en&source=gbp_navlinks_s#v=onepage&q&f=false

الشباب والمراهقين، ودفعاً لشرور المجرمين، خصوصاً إذا علمنا أن الطفل في غمرة تنقله بين المواقع، واندماجه في عالم الألعاب الإلكترونية يمكن أن يفصح عن هويته وشخصيته الحقيقية، أو عن أي بيانات يمكن أن تسهل الوصول إليه، دون أن يستوعب العواقب المترتبة على ذلك، مما يوقعه في كثير من الأخطار، ويعرضه للعديد من الانتهاكات.

من هذه الأنظمة القانون الأمريكي الخاص بحماية خصوصية الأطفال على الإنترنت (COPPA)، والذي يعتبر أول قانون إتحادي في الولايات المتحدة الأمريكية يهتم بحماية خصوصية الأطفال دون الثالثة عشر عاماً على الإنترنت، ويركز على قضايا جمع المعلومات الشخصية من الأطفال، والتي يمكن أن تسمح للطرف المقابل على شبكة الإنترنت بالتعرف أو التحقق أو الاتصال بالطفل، والتي تؤكد على ضرورة أن يكون لولي أمر الطفل معرفة كاملة بما يتم جمعه من معلومات عن طفله، وأخذ موافقة صريحة قابلة للتحقق من ولي الأمر، وذلك لضمان عدم الوقوع في ما من شأنه انتهاك أمن الأطفال وخصوصيتهم، كما أن هناك قانون آخر يهدف إلى معالجة و تنظيم و مراقبة بث المواد للأطفال على الإنترنت، والذي يطلق عليه (COPA)، ويعمل على حماية الأطفال من حذر استخدام برمجيات يطلق عليها اسم الشاشات العازلة، والذي ألزمت الحكومة الأمريكية كافة المكتبات المدرسية والعامّة باستخدامه على الأجهزة المخصصة للأطفال، بل وهددت الجهات التي ترفض استخدامه بقطع الإعانات المالية و الميزانية التي تخصص لها من قبل الحكومة.

ولكن السؤال الذي يطرح نفسه، هل استطاعت هذه القوانين حماية الأطفال؟

في واقع الأمر لقد حدثت هذه القوانين والأنظمة من تعرض كثير من الأطفال للأذى، إلا أنها لم تستطع ضمان حماية الأطفال.^{٦٧} بالشكل الكامل والنهائي، فالرقابة الذاتية، ورعاية أهل عاملان أساسيان لهذه الحماية.^{٦٨}

أ- مخاطر استخدام شبكة الإنترنت

يقول Louis J. Freeh الرئيس فريخ الرئيس السابق لمكتب التحقيقات بوزارة الدفاع الأمريكية: "إن أطفالنا هم أثمن ممتلكاتنا، إنهم يمثلون المستقبل المشرق لبلادنا، وعليهم تنعقد آمالنا وأحلامنا لغد مُشرق، كما أنهم أيضاً أكثر أعضاء المجتمع ضعفاً، لذا فإن واجب حمايتهم من التعرض للجرائم، أو التورط فيها لا بد أن يكون من الأولويات القومية لبلادنا، ومع الأسف فإن التقدم في مجال الكمبيوتر والاتصالات الذي سمح لأطفالنا بالوصول إلى مصادر جديدة للمعرفة، قد جعلهم عُرضة للاستغلال والأذى والاعتداء ---، وتحسباً لهذه الأخطار ينصح بالانتباه إلى علامات الخطر التالية التي ينبغي للآباء والمربين أن ينتبهوا إليها.

و جدير بالذكر أن الكاتبة ترددت في نقل التفاصيل التالية ولكنها وجدت أنها مضطرة أن تضع الحقيقة مكشوفة للآباء والأمهات لعلها تكون أجراس خطر ليفيقوا من غفلتهم كما أفاق الغرب الذي صَدَّر إلينا هذه التكنولوجيا .

⁶⁷ http://en.wikipedia.org/wiki/Children's_Online_Privacy_Protection_Act

⁶⁸ Internet safety, available from:

http://kidshealth.org/parent/positive/family/net_safety.html

⁶⁹ a parents guide to internet safety, available from: <http://www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm>

علامات الخطر :

| مخاطرها | العلامة | مسلسل |
|---|--|-------|
| قد يكون الطفل يبحث عن معارف، أو عن معلومات ولكن قضاؤه وقتاً طويلاً في المساء ينذر بتعرضه للوقوع كضحية لمروجي الإباحية عبر الإنترنت | الطفل يقضي ساعات طويلة أمام الكمبيوتر، خاصة في المساء | ١ |
| عزرا نظرا لقبح المكتوب في هذه الخانة عن كيفية استدراج الأطفال لن تنقله الكاتبة | وجود صور أو مواقع إباحية على جهاز الكمبيوتر | ٢ |
| قد يسعى مروجو الإباحية إلى ممارسة الـ — عبر التليفون، وحين يتردد الطفل في إعطاء رقمه له، يقوم هو بإعطائه رقمه الخاص، وحينما يتصل به الطفل يعثر ذلك المعتدي على رقم الطفل من شاشة إظهار الرقم على التليفون . | يقوم الأطفال بالاتصال بغرباء أو استقبال مكالمات منهم وخاصة المكالمات الدولية أو من خارج المحافظة | ٣ |
| يسعى المعتدون على الأطفال في الغالب إلى بث الشحناء والشقاق بين الطفل وأسرته، كما يقومون بتهويل ما يحدث من مشكلات بين الطفل وعائلته حتى يتمكنوا من احتوائه والانفراد به . | يقوم الطفل بسرعة بإطفاء الجهاز أو تغيير الشاشة حين يدخل عليه الوالدان أو أحدهما | ٤ |

| | | |
|---|--|---|
| ٥ | يستخدم الطفل خط غريب (غير خط المنزل) للاتصال بالإنترنت | إذا لم يكن لديك خط اتصال بالمنزل فقد يستطيع الطفل الاتصال من عند صديق أو جار أو من خلال المكتبة ، كما أن المعتدين من خلال الإنترنت يلجئون إلى تزويد الأطفال بخطوط إنترنت للاتصال بهم ، ومن ثم الإيقاع بهم . |
|---|--|---|

وينبغي للآباء أن يتنبهوا إلى أن هؤلاء المحتالين يطلبون من
الأطفال الاتصال بهم ، دون أن يتكلفوا شيئاً ، بل يقوم هؤلاء المحتالون
بدفع تكاليف المكالمات (بنظام المكالمات المدفوعة الأجر collect calls)
حتى لا يكتشف الآباء أمر أطفالهم .

ولقد عبر بيتر شتاينر عن خطورة محادثة الغرباء عبر الإنترنت
برسم كاريكاتيري ساخر نشره في جريدة نيويورك *The New Yorker*
في يوليو عام ١٩٩٣ ، وبه كلبان ، الأول يجلس على الأرض ، والآخر على
كرسي يكتب على لوحة مفاتيح الكمبيوتر ، ويقول لصاحبه: "عبر
الإنترنت لا أحد يعرف أنك كلب"!!!!
**"ON THE INTERNET NOBODY KNOWS
YOU'RE A DOG"!!!**

⁷⁰http://en.wikipedia.org/wiki/On_the_Internet,_nobody_knows_you%27re_a_dog

ب- نصائح مهمة من أجل الاستخدام الآمن للإنترنت

ينصح Louis J. Freeh الرئيس فريخ الرئيس السابق لمكتب التحقيقات

بوزارة الدفاع الأمريكية

الآباء والأمهات والخبراء بما يلي من أجل تحقيق الاستخدام الآمن

لشبكة الإنترنت :

١- تأكد من أنك على وعي بما يحدث على الإنترنت

لست مضطراً لأن تكون على علم أولاً بأول بكل ما يحدث في عالم التكنولوجيا الحديثة ، ولكن إن أردت أن تتحكم في استخدام طفلك لشبكة الإنترنت، فإن ذلك سيساعدك على أن تكون على دراية بما يحدث. فمن الضروري أن يكون لديك ولو فكرة عن التكنولوجيا وعمما يمكن أن تفعل . ومن الممكن أن يكون الإنترنت بالفعل مألوفاً بالنسبة لك.

لذلك، هناك نقطة بداية جيدة وهي أن تجلس مع طفلك وتطلب منه أن يوضح لك في أي شيء يستخدم الإنترنت. ربما تريد أن تسأل أيضاً عما يفضل فعله على شبكة الإنترنت وعن مواقعه المفضلة وعن الأشياء التي لا يحبها فيها وإن كان قد مر بتجارب غير محبة "؛"وهنا ينبغي أن تتعامل مع الموقف بهدوء ودون إبداء الجزع أو الذعر، وبدون أن تُلقي اللوم عليه، بل تعاطف معه.

⁷¹ a parents guide to internet safety, available from:
<http://www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm>

⁷² a parents guide to internet safety, available from:
<http://www.fbi.gov/publications/pguide/pguidee.htm>

٢ - تحدث مع طفلك عما يحدث عبر شبكة الإنترنت:

عزيزي المربي: كما تحرص على تعليم أبنائك تعليمات الأمان عند عبر الطريق أو كيفية التعامل مع الغرباء في الشارع، كذلك ينبغي أن تجعلهم على وعى بالمخاطر التي يمكن أن تسببها لهم شبكة الإنترنت، وأن تطلعهم على المواقع التي توضح مخاطر الإنترنت، ومنها على سبيل المثال لا الحصر: www.chatdanger.com

٣ - لا تتوقف عن المراقبة والتوجيه

ينبغي أن تضع شاشة الإنترنت في المنزل في مكان يمكنك أن تراه بسهولة، كحجرة المعيشة أو المطبخ، على سبيل المثال. ولو أردت أن تقوم بإبعاد أطفالك عن محتوى ما ترى فيه ضرراً عليهم، حاول أن توجههم إلى أي محتوى تعليمي أو ترفيهي؛ ويمكن البحث عنها من خلال محركات البحث المخصصة للأطفال مثل:

www.yahooligans.com , www.askjeevesforkids.com

٤ - شجّع طفلك على تحمّل المسؤولية

مهما فعلت، فإن استخدام طفلك للإنترنت دائماً ما سيكون صعب التحكم فيه بشكل كامل. حتى لو أمكنك التحكم في استخدامه للإنترنت داخل المنزل، ليس بالضرورة أن تكون قادراً على التحكم في استخدامه في أي مكان آخر. إذن فطفلك بحاجة إلى أن يشاركك المسؤولية. هناك طريقة جيدة لفعل ذلك وهي أن تجلس وتتفق معه على أنك ستقوم بوضع بعض القواعد لاستخدام الأسرة لشبكة الإنترنت. فينبغي أن تفعل ذلك قبل أن تسمح لطفلك بالبدء في استخدام الإنترنت؛ ومفتاح نجاح هذه الطريقة هو شرح الأسباب وراء القواعد المختلفة التي قمت بوضعها.

- ٥- إقنع الأطفال والمراهقين بإحاطة أولياء أمورهم علماً بأي محاول للتهديد أو الإزعاج يتعرضون لها على شبكة الإنترنت، سواء في غرف الدردشة أو عبر البريد الإلكتروني.
 - ٦- راقب تصرفات الأطفال والمراهقين عند استخدام الإنترنت.
 - ٧- لا تشتري أجهزة حاسب تحتوي على كاميرات، ومنع الأطفال والمراهقين من شراء كاميرات منفصلة، أو من استخدامها في حال كانت متوفرة بالمنزل، فهناك طرق كثيرة يمكن أن يستخدمها المجرمون لتشغيل هذه الكاميرات دون علم الطفل أو المراهق، والتي يمكن أن تكشف صورهم أو صور بعض أفراد عائلاتهم.
 - ٨- قم بمسح أي صور شخصية خاصة من أجهزة الحاسب، وخصوصاً صور الفتيات وأفراد الأسرة، وحفظها في وسائط تخزين خارجية.
 - ٩- وضح للطفل خطورة مقابلة أي شخص تم التعرف عليه من خلال شبكة الإنترنت، والذي يمكن أن يغري المراهق ببيع بعض الألعاب الإلكترونية، أو تبادل أشرطةها، أو الأفلام.
 - ١٠- تابع ما يصل للطفل من رسائل على البريد الإلكتروني بشكل مستمر، وعدم ترك الحرية للطفل بالإطلاع على بريده لوحده، ومنعه من الاشتراك في المجموعات البريدية.
 - ١١- استمر في الحديث مع أطفالك:
- من المهم أن تستمر في الحديث معهم حتى تجعلهم يشعرون بالاطمئنان حينما تواجههم مشكلة، فلا يترددون في عرضها عليك، اجعل سؤالك لهم عما قاموا بفعله على شبكة الإنترنت جزءاً من روتينك اليومي، و افعل ذلك بطريقة لا تُظهر ك متطفلاً، بل مهتماً بما يفعلوه. ولا

تتفعل من أخطاءهم، فهم لا يزالون صغاراً ، بل ساعدهم وتفهم موقفهم ، واستمر في الحوار معهم وعلى العمل معاً على حل أية مشكلة.

١٢ - أطلب من شركة الاتصالات الخاصة بتليفونات أبناءك المحمولة أن تلغي خدمة الإنترنت .

١٣ - أطلب قسم المبيعات بالشركة التي توصلك بالإنترنت ، واطلب منهم حجب المواقع الإباحية (أي عمل فلتر على تلك المواقع)، وهي خدمة مجانية تسمى (خدمة فاميلي) فقط تأكد من أن الشركة التابع لها تقدم هذه الخدمة.

١٤ - استعن ببرامج الحماية :

إذا كانت الشركة التي تتعامل معها لا توفر خدمة حجب المواقع الضارة ، فإن الأستاذ حمدي كمال المسيري -أخصائي صيانة الحاسب الآلي ٧٣ - ينصح باستخدام برامج الحماية التي يتم تنزيلها من الإنترنت وهي متعددة ؛ منها ما هو مجاني ، مثل :

أ- برنامج ProFilter Golden

وهو متاح من خلال كثير من المواقع والمتدنيات العربية والإسلامية وهو سهل التنزيل والاستخدام ويمكن البحث عنه من خلال أدوات البحث الشهيرة مثل Google ، Yahoo ومن مميزات هذا البرنامج ما يلي:

١ - منع تشغيل واستعراض المواقع الإباحية

- ٢- السيطرة على أجهزة الكمبيوتر والإنترنت لوقاية الشباب من مشاهدة الممنوع.
- ٣- إمكانية أن يتحكم المستخدم في التصفح خلال الشبكة بصورة تجعله مطمئناً على سلوك أبنائه ومتابعة نشاطاتهم في استخدام الكمبيوتر
- ٤- يقوم البرنامج بالتأكد من مضمون الصفحات التي يتصفحها الأبناء
- ٥- يسجل ماذا يفعل الآخرون في جهازك والمواقع التي تم زيارتها
- ٦- حظر مواقع الفيروسات والإعلانات المزعجة وأيضاً حظر استخدام الكمبيوتر في أوقات محددة حسب ما يرى الآباء ، وأشياء أخرى
- ٨- يقوم البرنامج بإخفاء نفسه تلقائياً عن المستخدمين حيث لا يستطيع أي مستخدم أن يشعر به .
- ٩- صغر حجم البرنامج حيث أنه لا يتجاوز ٣ ميجا ولا يحتاج إلى كراك او باتش او سيريال.

ب- برنامج K9 Web Protection

هذا البرنامج من البرمجيات المجانية ولكن يجب تنزيله من موقع الشركة الخاصة به وهي شركة Blue Coat وتعتبر هذه الشركة من الشركات الرائدة في حماية الشبكات ودعم أمن المحتوي وهي تقدم لنا هذا الفلتر المجاني للاستخدام المنزلي ويتميز هذا البرنامج بدقة عالية في تصنيف محتويات الويب فتوجد في قاعدة البيانات الخاصة بالبرنامج أكثر من ١٥ مليون موقع إلكتروني كما أن البرنامج يحتوي على تقنية جديدة تعرف باسم DRTR أو التقييم الديناميكي في الزمن الحقيقي حيث أن المواقع تظهر بشكل مستمر ولا تستطيع الشركة متابعة كل هذه المواقع فيقوم البرنامج بالاعتماد على برنامج ذكاء اصطناعي بتصنيف هذه المواقع كما أن البرنامج

يقوم بتحديث نفسه آلياً ولا يقوم بإبطاء سرعة خط الانترنت أو سرعة الجهاز .

ولتشغيل البرنامج اتبع الخطوات التالية:

- ١- تحميل البرنامج وتستطيع تحميل النسخة المتوافقة مع الإكس بي او ٢٠٠٠ او تحميل النسخة المتوافقة من الويندوز فيستا ولا يتجاوز حجم البرنامج ٢٥٠ ك/ب
- ٢- بعد تحميل البرنامج يحتاج المستخدم إلى الحصول على ترخيص مجاني لاستخدام البرنامج ذلك من خلال موقع الشركة حيث يقوم المستخدم بملء البيانات المطلوبة ثم يضغط على **Request License** ويمكنه الحصول على أكثر من ترخيص بمعنى أنه إذا قام المستخدم مسبقاً بالحصول على ترخيص فستظهر أمامه شاشة أخرى بعد الضغط على **Request License** ، وبالضغط فيها على **License Request An Additional** سيقوم البرنامج بإرسال رسالة للإيميل الذي قام المستخدم بتسجيله في الصفحة السابقة وموجود فيه رقم الترخيص.
- ٣- من أجل تثبيت البرنامج سيطلب البرنامج الرقم الذي أرسله للمستخدم على الإيميل ، وبنيخه بنسخه من الإيميل ووضعها في المربع الخاص به يتم الضغط على **Next** ، وسيطلب أيضاً رقم سري خاص بالمدير ، وبعد وضع نفس الرقم في المربع الآخر وبعد انتهاء التثبيت سيطلب البرنامج إعادة التشغيل ، وبعد أن يقوم المستخدم بإعادة التشغيل يقوم البرنامج بتشغيل نفسه تلقائياً عند الدخول على الانترنت .

ج- برامج من صنع شركات أجنبية عالمية وهي ليست مجانية فيجب شرائها حتي تعمل بشكل صحيح و لفترة طويلة ومنها علي سبيل المثال وليس الحصر .

Child Parental Control

Anti porn

Net Nanny Anti Porn

Web blocker

وهناك الكثير من البرامج التي تؤدي نفس الغرض ويجب التنويه إلى انه ليس هناك برنامج يحمي مائة بالمائة إنما الشخص هو الرقيب علي نفسه ، لذا ينبغي تربية الأبناء منذ الصغر علي يقظة الضمير .

١٥ - استفد من المواقع التي تعالج الموضوعات الخاصة بالأمان على شبكة الإنترنت ومنها ما يلي :

• www.getnetwise.org

• www.isafe.org

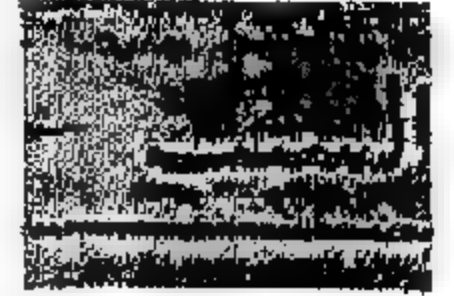
• www.ciberangels.org

ج- أمثلة للقواعد المفروضة عند استخدام الإنترنت

إليك بعض القواعد المفيدة عند استخدامك للإنترنت والتي ينبغي أن تقوم بدورك بتعليمها لأطفالك:

القاعدة الأولى

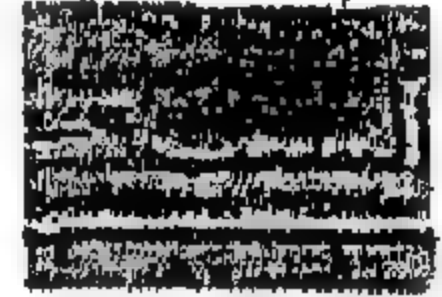
لا تسمح بإعطاء أية معلومات شخصية، كالإسم أو عنوان البريد الإلكتروني أو رقم التليفون أو صورة أو عنوان المدرسة أو حتى هواياته أو أي أشياء تتعلق بطفلك بدون إذن منك.



لأنك لا تعلم إلى أين ستنتهي بك هذه المعلومات أو كيف سيتم استخدامها.

القاعدة الثانية

علمه أن يكون حريصاً مع أي أشخاص يتقابل معهم على شبكة الإنترنت.



من الممكن ألا تكون نواياهم حسنة.

القاعدة الثالثة

علمه ألا يصدق كل ما يقرأه على شبكة الإنترنت (إلا بعد مراجعتك ما قرأ)



هناك الكثير من المعلومات على شبكة الإنترنت لا يمكن الاعتماد عليها. فالأطفال يثقون بكل ما هو مطبوع، لذلك فأنت بحاجة إلى أن تشرح لأطفالك أن هناك الكثير من المخادعين ومن يقومون بنشر المعلومات عن أنفسهم بغرض التفاخر ولفت أنظار الآخرين. فالكثير من

المعلومات التي تنشر على شبكة الإنترنت ما هي إلا دعاية رخيصة، بينما يمكن أن يعتمد بعضها خداع القارئ. لذلك يحتاج الأطفال إلى تعلم كيفية فحص المصادر. علمهم كيف يمكنهم القيام بالقليل من البحث قبل أن يصدقوا أي شيء.

القاعدة الرابعة

ينبغي أن ترد على رسائل البريد الإلكتروني والرسائل الفورية التي تأتيك من الأشخاص أو العناوين التي تعرفها فقط.

النتيجة

ربما تحتوي على فيروسات أو رسائل ذات محتوى مخيف أو غير لائق.

القاعدة الخامسة

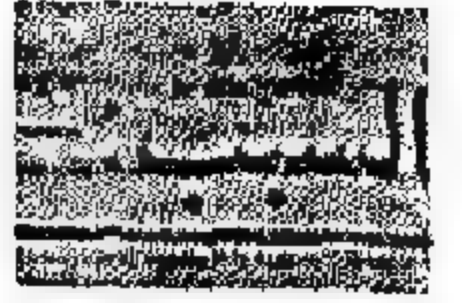
اجعل والدتك ووالدك على علم عندما تكون مهتماً بشيء أو شخص ما على الإنترنت.

النتيجة

من الأفضل أن تشاركهم في حل أي مشكلات تقابلها، فبإمكانهم مساعدتك.

القاعدة السادسة

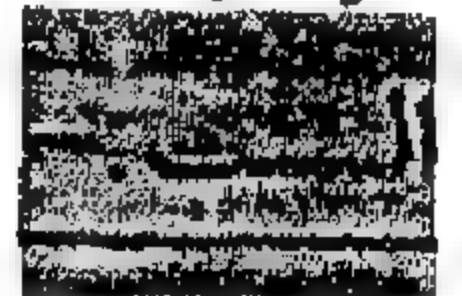
لا تعد ترتيبات لمقابلة شخص ما عرفته عن طريق الإنترنت دون اللجوء إلى والدتك أو والدك أولاً.



ربما تظن أنك تعرفه، ولكنه في الحقيقة شخص غريب عنك بالمرّة. وقد يكون شخصاً غير حسن النوايا.



لا تخطو إلى منطقة تشعر أنها ليست صحيحة. فلو استلمت رسالة ذات محتوى بذيئ، على سبيل المثال، لا يغريك ذلك لأن ترغب في اكتشاف المزيد. أو لو جدت نفسك بالمصادفة على أحد المواقع المخادعة على شبكة الإنترنت، أخرج منه بدلاً من أن تقرأه.



إن استخدام الإنترنت يقوم على الثقة. فلو شعر كل من الأم والأب بعدم الأمان تجاه ما تفعله على شبكة الإنترنت سيمنعونك من استخدامه. ويفضل الذاكرة التي تقوم بحفظ المواقع على جهاز الكمبيوتر، يمكنهم معرفة المواقع التي تذهب إليها.

لكن الأهم من ذلك، أن تساعد طفلك على فهم أسباب تمسكك بفكرة عدم التعرض إلى المواقع غير اللائقة، وأخبره ان السبب هو انك تحبه وتهتم بمصلحته، وأن هناك الكثير من الأشياء المقززة على شبكة الإنترنت والتي قام بوضعها من يريدون أن يتسببوا في صدمة للبالغين والأطفال على حد سواء. فأنت تمكنهم من الانتصار عليك عندما تسمح لطفلك بالانغماس في عالمهم والوقوع في مصائدهم.

وخلاصة القول: فإنك حين تحمي أبنائك من هذه الأخطار فأنت أيضاً
تحمي المجتمع ككل ،
وإن مجرد نقرة بالفأرة قد تتسبب في أن يكون ابنك ضحية ،
أو أن يتورط في جريمة ما !!!^{٧٥}

مواقع آمنة للفتيات والشباب والآباء:

من المفيد أيضاً توجيههم إلى ازدياد المواقع الآمنة التي تفيدهم
وتنمي معارفهم ،وقدرتهم على الإبداع في شتى المجالات،ومن ثم تنمي
ثقتهم بأنفسهم ؛ من خلال الاطلاع على المتاح بها والمشاركة في متدياتها
المتنوعة والشيقة في نفس الوقت ...ومن هذه المواقع على سبيل
المثال ما يلي :

للفتيات:

www.lakii.com

<http://www.hawaaworld.com>

<http://web.wahati.com>

<http://www.lahaonline.com>

⁷⁵ Click, Click, Who's There: a family –based ,non technical approach to help
parents protect their children online /by By Koh
,Charlotte,LHKPublishing,2004,

وهو متاح أيضاً من خلال الرابط التالي:

[http://books.google.com.eg/books?id=tkFvXRCkq0C&printsec=frontcover
&hl=en&source=gbp_navlinks_s#v=onepage&q&f=false](http://books.google.com.eg/books?id=tkFvXRCkq0C&printsec=frontcover&hl=en&source=gbp_navlinks_s#v=onepage&q&f=false)

للشباب والفتيات معاً :

<http://bafree.net>

<http://www.creativityforlife.com/>

<http://www.creativitypool.com>

<http://web.mit.edu/invent>

www.amrkhaled.net

www.suwaidan.com

www.alresalah.net

أما الآباء والأمهات والمربين ، فهناك مواقع تفيدهم ، منها:

www.e-happyfamily.com/

<http://osrti.com>

د- نصائح بشأن البرامج التي تمنع عرض المحتويات غير اللائقة

- إذا كنت تبحث عن حل بسيط لمنع عرض المحتوى غير اللائق بأي موقع على شبكة الإنترنت، فلتضع في اعتبارك أن البرامج المتخصصة في ذلك لن تساعدك. على الرغم من أن بعض البرامج يمكن أن تكون جيدة، فإنه لا يمكنك الاعتماد عليها وحدها، كما لا يمكن أن يعتبرها بديلاً لتواجد الآباء والأمهات في حياة أبنائهم.
- فكر بعناية بشأن ما تريد أن يفعله البرنامج الذي يمنع عرض المحتويات غير اللائقة. فهناك الكثير من مستويات الأمان المختلفة والتي تشمل التحكم في المحتوى المعروض والاتصال والتسويق، وتمتد

إلى ضمان الخصوصية أو تحسين تأمين الكمبيوتر أو المراقبة والتسجيل وإيقاف النشاط المتعلق بالإنترنت.

- إذا كنت تريد نصائح مفصلة عن نوع البرنامج الخاص بالحماية، قم بزيارة موقع www.getnetwise.org، حيث يعرض هذا الموقع قائمتها بالبرامج المتاحة ويسمح لك بالبحث عن مستويات الأمان التي تناسبك، وربما تريد أيضاً أن تتصفح الموقع الدولي لإنترنت الطفل على العنوان التالي: www.childnet-int.org، وهو موقع تابع لمنظمة لا تهدف للربح تعمل على توفير الأمان عند استخدام الأطفال للإنترنت.

هـ- مواقع وخدمات التعارف على شبكة الإنترنت والأخطار التي تأتي منها

لقد أتاحت شبكة مايكروسوفت (Microsoft أو MSN) Network فرصة التفاعل على شبكة الإنترنت عند الأطفال من سن العاشرة فيما فوق. فهو يسمح لهم بإرسال الرسائل اللحظية والتي تعتبر أكثر سرعة من البريد الإلكتروني، حيث يحدد الأطفال أسماء الذين يتحدثون إليهم عن طريق دفتر عناوين البريد الإلكتروني. فهناك قوائم الأشخاص التي يمكن للفرد إنشائها على أساس نظام طلب متبادل، وقد أفادت إحدى الدراسات أن هناك الكثير من الأطفال الذين تضم قوائم المعارف لديهم أكثر من ٥٠ شخصاً. وأحياناً يسعد الأطفال بمنع أحد أصحاب هذه العناوين من التحدث إليهم كصديق قد أصبح مصدراً للألم أو صديق لا يمكن الثقة به.

تعد شبكة الـ MSN وسيلة رائعة لتكوين صداقات والبقاء على اتصال بالأصدقاء القدامى. فهي وسيلة جيدة تحديداً للأطفال الذين

يعيشون بعيداً عن المدرسة. والأكثر من ذلك تهيئ MSN الأطفال لعالم الكبار الذي أصبحت تسيطر عليه أنظمة إرسال الرسائل اللحظية.

ولكن احذر، فمن الممكن أن يتحول استخدامها إلى نوع من الهوس. نحن نعتقد أن MSN وسيلة اتصال رائعة بالنسبة للأطفال، ولكن يجب مراقبتها بعناية. في بعض البيوت، أصبح الجلوس أمامها يلتهم الكثير من الوقت، وأصبح يمثل شكلاً من أشكال الإدمان عند الأطفال. فهم يقضون وقتاً طويلاً على شبكة الإنترنت بدلاً من تكوين علاقات اجتماعية مع أصدقائهم على الطبيعة.

ينطبق ما سبق أيضاً على مواقع أخرى كـ Bebo و MySpace و Friendster و My Year Book و Classmates و Live Journal و Xange و Facebook و hi5. تسمح هذه المواقع للأعضاء برفع الصور ومقاطع الموسيقى والفيديو إليها، فضلاً عن عمل صفحة خاصة بهم تعكس شخصيتهم، كما تسمح لهم بالتعليق على صفحات أصدقائهم. بينما تعتبر هذه المواقع وسيلة جيدة للتعبير عن الذات. ولكن هناك خطراً كبيراً أن يصبحوا فريسة سهلة للبالغين الذين يهدفون إلى التلاعب بالأطفال.⁷⁶

و- حماية الأبناء من الوقوع كفريسة للتلاعب والخداع على شبكة الإنترنت

ينبغي أن يتدرب الأبناء على تقييم المواقع التي يزورونها، فالتحكم في الدخول إلى عالم الإنترنت شيء مستحيل؛ لذا فمن الضروري المهم أن يكون الآباء والأمهات على دراية بالمواقع التي يستخدمها أطفالهم،

⁷⁶ تيريسا أورنج، ولويس أوفلين، مصدر سابق.

ويكونوا حريصين على معرفة أية عقبات تقابل أطفالهم. لذلك ينبغي أن نشجع الأطفال على البحث عن علامات الخداع بالمواقع التي يدخلونها، وعلى إبلاغ خدمات مراقبة الشبكات عن أي شيء يدعو للشك؛ فعلى سبيل المثال، يمكنك أن نجد بها أيقونة "الإبلاغ عن محتوى سيئ" والتي ينبغي أن نشجع الأبناء على استخدامها إذا لزم الأمر.

من المهم أيضاً أن يفهم الأطفال أن هناك أشخاصاً غير مرغوب بهم يقومون باستخدام المعلومات المتاحة على مواقعهم. وينبغي أيضاً أن يعلموا أن هناك من يمكنهم أن يستخدموا المعلومات الخاصة بهم لمصادقتهم والاتصال بهم. نتيجة لذلك، لا ينبغي أن يذكر الأطفال أية معلومات أو صور تبين هويتهم على مواقعهم. وينفس الطريقة، ينبغي أن يعلموا أن المخادعين يمكن أن يستخدموا إمكانية النسخ واللصق والتلاعب بالصور. فهناك، على سبيل المثال، أحد البرامج التي تجعل صاحب الصورة يظهر بدون أية ملابس!!

ز- حماية الأبناء من محاولات الاعتداء عليهم على مواقع وخدمات التعارف على شبكة الإنترنت

من المعروف أن المتتمرين يقومون بتنظيم جماعات تضم الأطفال المنبوذين في المدرسة بهدف التحقير من شأنهم أو عمل استطلاعات رأى هدفها الإهانة، كالتصويت على أن بنت معينة لديها مرض الإيدز أم لا؛ كما يمكن أن يتحلوا هوية طفل ما ويقومون بإيذائه. فعلى سبيل المثال، اكتشف أحد الأولاد أنه قد تم تصويره على أنه العضو المؤسس لـ "جماعة الكراهية" ضد مدير مدرسته.

إن الأبناء في هذه المرحلة لا يفكرون دائماً في عواقب ما يفعلون، ومن السهل عليهم ألا يميزوا بين ما هو عام وما هو خاص. فمن السهل

أن يسيء طفلٌ ما الكلام عن أحد أصدقائه وهو يعتقد أنه يدير حديثاً خاصاً، ولكن أغلب الوقت ينسى أن المدرسة كلها تعلم كلامه الجارح. ينبغي أن يتذكر الأطفال أن ما يقال في السر يختلف عما يُقال أمام الناس، وعلى الآباء والأمهات التأكد من أنهم على علم بما يجري.⁷⁷

ح- نصائح بشأن استخدام مواقع وخدمات التعارف على شبكة الإنترنت
تقدم كل من تيريسا أورنج ، ولويس أوفلين⁷⁸ النصائح الآتية للآباء والمربين:

- إفرض حدوداً للوقت إذا لزم الأمر، ولا تدع خدمات ومواقع التعارف تلتهم وقت طفلك بشكل مبالغ فيه.
- لا تنخدع بإمكانية تصغير الشاشة. فمن الممكن أن يتظاهر الأطفال بالقيام بالواجبات المدرسية وهم في الحقيقة يقومون بالدراسة مع أصدقائهم.
- عندما يبدأ طفلك في استخدام موقع Bebo أو أى من المواقع المشابهة، تأكد من خيارات الضبط التي يستخدمها. غالباً ما تكون هناك إمكانية عمل خصوصية لصفحاتهم تمكنهم من عرضها على مجموعة مختارة فقط من الأصدقاء. لكن لو اختاروا أن يكون العرض أعم من ذلك، تأكد من أنهم يستوعبون المخاطر التي يمكن أن تعود عليهم نتيجة ذلك.
- إشرح لهم أنه مهما كان مستوى العرض الذي اختاره لدخول الآخرين على مواقعهم، فليس هناك ما هو أكيد. لذلك ، عليهم أن يتوقعوا أن من الممكن أن يحاول الغرباء هناك الدخول إلى مواقعهم.

⁷⁷ المصدر السابق ، بتصرف يسير.

⁷⁸ المصدر السابق .

- تأكد من عدم وضع أية معلومات توضيح هوية أطفال مما يساعد الغرباء أن يجدوا طريقاً إليهم، كأرقام التليفون على سبيل المثال، أو عنوان المنزل أو عنوان البريد الإلكتروني أو اسم المدرسة أو صورة يمكن أن ترشدتهم إلى المنزل والتعرف عليهم.
- ناقشهم في سمات المعلومات التي يقومون بتنزيلها على مواقعهم. يجب أن يفهموا أن كل صفحة من الممكن أن تمثل إعلانات غير لائقة.
- حذر أطفالك من الخدع التي يلجأ إليها الخارجين والمخادعين على مواقعهم على شبكة الإنترنت، كاستخدام صور أحد الرجال لإغراء الفتيات أو استخدام إمكانية النسخ واللصق في أخذ مشاهد من موقع فريق المدرسة الرياضي ليتظاهروا بأنهم رياضيون إلخ.
- راقب الأنشطة التي تدعو للشك على مواقع الغرباء على سبيل المثال، رجل أصدقاءه فتيات فقط أو شخص ليس لديه أصدقاء داخل بلده أو رجل يضع البنات هدفاً له في إحدى المدارس إلخ.
- هب أطفالك لفكرة التمر وتأكد أنهم على وعى بكيفية إزالة أية رسائل جارحة من على مواقعهم. إشرح لهم لماذا يجب ترك حلقة الدردشة غير اللائقة، وخاصة عندما يمكن أن يشاهدها العالم كله.
- شجعهم على استخدام أيقونة "الإبلاغ عن الإساءة" عند وجود أي محتوى سيئ.
- تابع جيداً ما يفعله أطفالك، ولو شعرت بأنك غير راضٍ، لا تتردد في أن تفرض قيوداً عليهم.

ط - البرامج التي تحمي الأطفال من مخاطر الدردشة على شبكة الإنترنت

هناك الكثير من البرامج المصممة تحديداً لحماية الأطفال ومنها برنامج Loco Parentis الذي يمكن تنزيله من موقع

www.ilp4parents.com الذي يسمح بالمراقبة المحكمة لأي موقع يدخل إليه الطفل على شبكة الإنترنت، ويمكن من خلاله اختيار وتجميع الكلمات التي لا نريد الطفل أن يستخدمها أو أن يراها على شبكة الإنترنت. كما يوفر أيضاً للآباء والأمهات قائمة من الاختصارات التي من الممكن أن تستخدم في إحدى المناقشات غير اللائقة.

إن برنامج XGate الذي يمكن تحميله من موقع www.xgate.com هو وسيلة لأمان الإنترنت و الذي يراقب أنشطة الطفل المتعلقة بغرف الدردشة، ويمكنه - على سبيل المثال - أن ينهي محادثة معينة يقوم بها الطفل على أحد غرف الدردشة عبر التليفون المحمول الخاص بالأب أو الأم. هناك أيضاً برنامج Crisp Thinking الذي يمكن تحميله من موقع www.crispthinking.com والتي قامت شركة Crisp بتطويره كوسيلة من وسائل حماية الطفل ووسيلة ضد المحتويات السيئة.

بالإضافة إلى ما سبق؛ هناك موقع مفيد أيضاً وهو Childnet وهو يضم جزءاً خاصاً بالأمان عبر الإنترنت وعنوانه الإلكتروني هو www.childnet-int.org/blogsaftey وهو يحاول مساعدة الآباء على أن يظلوا على دراية بالنشاط الاجتماعي لأطفالهم على شبكة الإنترنت.

ي - نصائح بشأن الدردشة الآمنة

- تستضيف الكثير من المواقع وخدمات التعارف غرف دردشة مستقلة يستخدمها الأطفال بكثرة. لذا فمن المفيد تشجيع الأطفال على استخدام غرف الدردشة الصديقة للطفل التي تميز بوجود مشرف

رقيب لمنع عرض أية تفاصيل شخصية و استمرار المحادثة بمستوى معقول ولائق.

- ينبغي أن نشجع الطفل على الالتزام بالمنطقة العامة في غرف الدردشة، وهي المنطقة التي يرى فيها كل مرتادي المحادثة وبذلك تكون الدردشة آمنة.

ك- نصائح بشأن الاتصال المرئي عن طريق التليفونات وكاميرات الإنترنت

- ينبغي الحذر من أن يسيء أطفالنا (أو يُدفعوا دفعاً إلى) استخدام كاميرا الإنترنت ، لذا فقرار تركيبها بالبيت ينبغي أن يسبقه تفكير عميق .
- من ناحية أخرى، فإن كاميرات التليفونات المحمولة أصبحت أداة مفضلة عند الأشخاص المجتالين ، فقد أخبر أحد مديري المدارس مجموعة من الآباء والأمهات أن هذه التليفونات أصبحت تشكل له القلق الأكبر. ووصف كيف كان يستخدم التلاميذ سيئوا الطباع التليفونات المحمولة في التقاط صور غير لائقة لزملائهم وكيف تم إرسالها إلى باقي الطلاب والمدرسين بالمدرسة أو وضعها على أحد مواقع الإنترنت ليراها العالم. هذه الكاميرات أيضاً قد تستخدم لتركيب ، ونشر الصور الإباحية.
- ينبغي أن يفهم الطفل ان كاميرا التليفون المحمول أداة مثل بقية الأدوات ، يمكن استخدامها في الخير ، أو في الشر، وأنه سوف يُحرم من تليفونه المحمول المزود بكاميرا إذا أساء استخدام هذه الكاميرا . مع

التوضيح للطفل أنه معرض لإساءة الآخرين من خلال هذه الكاميرات ليكون على حذر.

ل- عرض ومشاهدة مقاطع الفيديو في المنزل على الإنترنت

لقد انتشرت إمكانية مشاهدة مقاطع الفيديو عن طريق الإنترنت في الفترة الأخيرة، ونتيجة لذلك، أصبح العالم الإعلامي مفتوحاً للجميع فظاهرة نجاح المواقع التي تحتوى على مقاطع فيديو مثل الـ You Tube تشير إلى إعجاب الناس بهذه الوسيلة الجديدة. ومما لا شك فيه أن مواقع الفيديو على شبكة الإنترنت توفر للشباب مجموعة جديدة من الفرص، حيث يستطيع الشباب من خلال مواقع الفيديو هذه الدخول إلى عالم الموسيقى والأفلام من خلال عمل مقاطع الفيديو الخاصة بهم داخل المنزل، كما أن لديهم القدرة على الترويج لها عبر هذه المواقع. فهذه القوة تمثل تهديداً كبيراً للوسائل الإعلامية التقليدية ولصناعة الموسيقى، كما تشكل مخاطر على الشباب أنفسهم. الخطر الأول الذي ينبغي ذكره هو أن مراقبة مواقع الفيديو أصعب بكثير من مراقبة المواقع التي تحتوى على نصوص فقط. وكما هو متوقع، فالكثير من المحتويات لا تناسب الأطفال، وهذا بالطبع يؤدي إلى ازدياد حماس الأطفال للدخول إلى هذه المواقع. لذا ينبغي تشجيع الطفل على استشارة والديه أو أحدهما عندما يصادفهم محتوى غير لائق على أحد هذه المواقع. وقبل ذلك ينبغي أن يشرح الآباء لأبنائهم أسباب الخطأ في مشاهدة هذه المقاطع.⁷⁹

م- نصائح بشأن مواقع الإنترنت ومقاطع الفيديو التي تم إعدادها بالمنزل

- ضع حدوداً للوقت الذي تسمح فيه لأطفالك بالدخول على مواقع مثل You Tube . فالفترة القصيرة التي يقضون فيها وقتاً ممتعاً تكفي .
- راقب بعناية أطفالك وهم يقومون بإعداد محتوى الفيديو الذي يعرضه على الإنترنت . اتركهم يستمتعون بالابتكار وتخيل أنفسهم كمخرجي أفلام حقيقية . ولكن راقب محاولات إعداد المحتويات غير اللائقة والإعداد السري لمقاطع الفيديو التي يمكن أن تستخدم في إيذاء الآخرين الذين ليس لديهم علم بالأمر .
- ن - رسائل الدعاية والإعلانات غير المرغوب فيها
ينبغي أن ينصح الوالدان أبنائهم بخصوص رسائل الدعاية غير المرغوب فيها ، ومن هذه النصائح ما يلي :
كُن حريصاً على عدم إعطاء البريد الإلكتروني الخاص بك أو رقم تلفونك المحمول لعدد كبير من الأشخاص . كلما زاد عدد من لديهم تفاصيل عنك ، فأنت معرض أكثر لاستلام المزيد من هذه الرسائل .
- لا تفتح أبداً أية ملفات مرفقة واردة من أشخاص لا تعرفهم لأنها من الممكن أن تحتوي على فيروسات .
- لا تستجب لرسائل الدعاية هذه . فإنها سوف تشجع المرسل على أن يظل على اتصال بك لأنه سيعلم أن عنوان البريد الإلكتروني الخاص بك أو رقم التلفون نشطين .
- لو استجبت لتلك الرسائل فاحذر ، يجب أن تتحقق من هوية من تتعاملين معه ولا تخف من الرفض أو عدم الرد .
- لا تنقر أية روابط داخل هذه الرسائل . فأنت لا تعلم إلى أين ستذهب بك على شبكة الإنترنت إذا فعلت ذلك .

• لا ترسل رسائل الدعاية هذه إلى أصدقائك، فلو كنت تفعل، فإنك تسبب لهم مشكلة حقيقية.⁸⁰

أشهر خدع البريد الإلكتروني:

من الضروري توعية الأبناء بأن هناك رسائل هدفها الاحتيال عبر البريد الإلكتروني، ولعل أشهرها ما يلي:

١- الرسائل التي تحتوي على ملحقات attachments وهي أخطر شيء و خاصة إذا جاءتك من شخص لا تعرفه فهي قد تحتوي على فيروسات تدمر جهازك و لذا لا تفتح رسالة لا تعرفها؛ أما إذا كان الرسل معروفا لك فيجب أن تقوم بفحص هذه المرفقات ببرنامج مقاومة الفيروسات و ببرنامج مقاومة التجسس ؛ لأن بعض الفيروسات و عمليات الاختراق يمكن أن تحمل عنوانا بريديا لصديق لك حتى تزرع فيك الثقة و تسارع في فتحها.

٢- رسائل تطلب منك إرسالها إلى عشرة أو عشرين من أصدقائك و تعدك بالحصول على مكافأة مالية من شركة كبرى أو بحدوث أمور طيبة لك إن فعلت و هي خدعة معروفة و يكون غرضها جمع أكبر عدد من عناوين البريد الإلكتروني لإرسال إعلانات إليها (كما سبق الذكر).

٣- رسائل ترد إليك من شخص يدعى أنه ابن الزعيم الراحل من أحد البلدان الإفريقية و يطلب منك مساعدته لتحويل مبلغ ضخمة من المال عن طريق حسابك في البنك. مقابل عمولة ضخمة . و غالبا ما تستخدم البيانات التي ترسلها له في محاولة لسرقة حسابك.

⁸⁰ تيريسا أورنج ، ولويس أوفلين ، مصدر سابق.

- ٤- رسائل تخبرك بأن إحدى الشركات الكبرى قررت إعطاء برامج مجانية لعدد من الناس بشكل عشوائي و كل المطلوب منك هو أن تكتب اسمك و بريدك الإلكتروني و ترسل الرسالة إلى أكبر عدد من أصدقائك ليستفيدوا معك.
 - ٥- رسائل تحتوي على كارت تهينة من شخص لا تعرفه أو شخص لم يذكر اسمه، و عادة ما تكون الرسالة محملة بفيروس أو برنامج تجسس فلا تفتحها على الإطلاق.
 - ٦- رسالة تخبرك بأنه تم اختيارك بشكل عشوائي .
 - ٧- عرض عليك المرسل إرسال نسخ عن شهادات حكومية أو معلومات مصرفية أو براهين أخرى تدل على أن نشاطه شرعي بينما لا يمكن فعليا التحقق من سلامة هذه الشهادات.
 - ٨- رسالة من احد البنوك تخبرك بأن قاعدة البيانات الخاصة بها قد فُقدت، وتطلب منك إعادة إرسال بياناتك الخاصة وهي خدعة شهيرة وغاية في الخطورة .
 - ٩- رسالة تبلغك بضرورة تحديث أحد برامج نظام التشغيل على حاسبك الشخصي مما يستلزم تحميل بعض الملفات تفاديا لتعرض جهازك للاختراق ؛ وإذا وافقت على تحميل هذه الملفات تكون قد وافقت على إنزال برنامج تجسس أو اختراق لحاسبك الشخصي.
 - ١٠- دمج ملفات التجسس مع الألعاب وعند تحميلك للبرامج تكتشف أنها مصابة بفيروسات أو ملف تجسس.
- ولتجنب هذه المشكلات الممكن حدوثها من هذه الخدع أو غيرها يجب أن يكون لديك برنامجاً قوياً للحماية من الفيروسات والتجسس كما سلف الذكر .-

- ١١ - رسالة تطلب منك دفع مال مقدماً لنشاطات غير واضحة أو رسم معاملات أ، تسديد كلفة تسريع العملية
- ١٢ - رسالة يغلب عليها طابع الإلحاح.^{٨١}
- ١٣ - رسالة من صديق لك تخبرك أنه في أزمة وأنه يحتاج منك تحويل مبلغ من المال ، وفي الغالب يكون يريد هذا الصديق قد تعرض للاختراق ولذا فهو يرسل لكل أصدقاءه رسالة نصب واحتيال!!
- كيف نساعد الابن على ألا يتسبب في اختراق أو سرقة بريده الإلكتروني!!
- يقول المهندس أحمد الطريفي ٨٢: " لقد انتشر في الآونة الأخيرة إيميل يحمل عناوين مختلفة لشد الانتباه ومنها على سبيل المثال لا الحصر :
- والله طلع أو اكتشف اسم حبيبك أو جرب بنفسك أو حول الهوتميل إلى جولد او حتى لا يُغلق بريدك ، أو غيرها ولكن لا يهم العنوان بل المحتوى هو المهم.
- لقد وردني عبر البريد الإلكتروني عدة رسائل من هذا القبيل وكلها تحمل نفس المحتوى ،،، ويكون الإيميل E-mail على النحو التالي :
- صورة لكرة أرضية تدور ، ومكتوب بالأسفل إرسل هذا الإيميل E-mail إلى ١٥ شخص على الأقل وبعدها اضغط على F6 وسوف يظهر لك اسم حبيبك او حبيبتك أو من تحب ! عندما أرسله صديق لي اليوم توقفت عنده قليلا ،، وبدأت أفكر بالمنطق ومن واقع الخبرة العلمية والعملية ،، بداية بدأت أفكر أنه من المستحيل أن يحدث مثل هذا ،، أي أن ترسل الإيميل E-mail لعدة أشخاص ومن ثم يظهر لك اسم من

٨١ حتى لا تقع فريسة سهلة : أشهر خدع البريد الإلكتروني ونصائح لتفاديها، مجلة لغة العصر ، ١١١٤ ، مارس ٢٠١٠ ، ص ٥٢-٥٣.

٨٢ من بريدي الإلكتروني.

تحب ،، وبدأت أفكر ما هو هدف الشخص المرسل ،، أو فلنقل الشخص المخترع لهذه الفكرة الجهنمية ،، حيث أن المرسل غالباً هو ضحية قام بتصديق هذا الإدعاء وإرسال الرسالة لتصلني عبر البريد الإلكتروني وكنت واحداً من المرسل لهم من أصل خمسة عشر شخص قام بإرسال الإيميل E-mail إليهم .

فكرتُ ملياً بالأمر ما هو السر في مثل هذه اللعبة .. طبعاً نحن تعلمنا في كلية الهندسة بأنه لا يوجد سحر ولا يوجد قراءة فنجان أو كف في علم أنظمة الحوسبة الآلية ،،

كيف سيتمكن نظام معين من معرفة اسم من تحب بمجرد أن ترسل إيميل ورد إلى بريدك الإلكتروني ،، بدأت أحاول أن أجمع خيوط اللعبة ولكن لم أتوصل إلى شيء معين !!

فقررت على سبيل التجربة إرسال الرسالة إلى خمسة عشر شخصاً كما تدعى الرسالة ،، ولكن ليس لأستخرج اسم المحبوب ولكن لأرى ماذا سيحدث ،،

في البداية فكرت بطريقتين مختلفتين الفكرة الأولى أن الشخص المرسل لهذا الإيميل E-mail وصاحب الفكرة هدفه معرفة أكبر عدد من عناوين البريد الإلكتروني المستخدمة ليقوم بجمعها وعمل قائمة بريديّة مستهدفة لطبقة أو شريحة معينة من الناس ،، والطريقة الثانية التي فكرت بها ربما يكون أحد أساليب الإختراق ،، فكان لا بد من التجربة حيث تعلمنا أنه لا تحكم على شيء من باب الصدفة بل قم بالتجربة بنفسك .،، وقررت فعلياً إرسال الإيميل E-mail إلى خمسة عشر شخصاً ،، ثم ضغطت على زر F6 كما تدعى الرسالة ماذا حدث ؟؟؟؟

طبعاً لم يتم استخراج لا إسم محبوب ولا إسم عدو ولا إسم أي صديق ،،، لم يحدث شيء!!

هنا توقفت وحاولت معرفة ما يجري ... ووجدت المفاجأة الكبرى . في البداية لم ألاحظ شيئاً ولكن عندما بدأت أقرر مؤشر الماوس على الرسالة وبالصدفة مررت مؤشر الماوس على صورة الكرة الأرضية ماذا حصل؟؟؟

ظهر مربع ملحوظة لونه أصفر وبه كود مشفر ،،، هذا الكود يفهمه المبرمجون وللهولة الأولى يترأى للمتصفح أو للمستخدم الإعتيادي أنه عبارة عن رابط للصورة ولكن الحقيقة هو ليس رابط صورة هو عبارة عن الكوكيز cookies الخاص بإيميلك ومشفر بتشفير ام دي فايف MD5 بمستوى تشفير ٣٢ بت . ولكي لا أطيل عليكم في الشرح كثيراً ،،، فإن الكوكيز بالشرح البسيط هو عبارة عن كود تصفح مؤقت يتم تخزينه بالسيرفر الرئيسي للمتصفح لكي يقوم بالتصفح من جهاز عميل إلى جهاز خادم ،،،

ربما لن نفهم الكثير من هذه الأمور ولكن ما يهمنا هو ماذا حدث أو ماذا يحدث لو تم الحصول على الكوكيز الخاص بك أخي القارئ وأختي القارئة .

لقد صُغت عندما رأيت الكوكيز الخاص بي فقامت على الفور للتأكد من صحة ما يحدث وقمت بالذهاب إلى جهاز كمبيوتر آخر وقمت بنسخ الكوكيز الذي حصلت عليه من جهازي إلى متصفح الإنترنت في الجهاز الآخر والمفاجأة الكبرى :

تم الدخول فوراً إلى صندوق الوارد الخاص ببريدي الإلكتروني من الجهاز الآخر دون المطالبة بأي كلمة مرور أو إسم مستخدم ،،، النتيجة

أصبح جهازين كمبيوتر يتصفحان بنفس الوقت بريدي الإلكتروني وبدون كلمة مرور على الفور قمت بعملية تسجيل خروج من كلا الجهازين من بريدي الإلكتروني وهنا يكمن العلاج ... إن عملية تسجيل خروج من البريد الإلكتروني تقوم بعملية مسح ملفات الكوكيز وكذلك السيشن session الخاص بالمتصفح من السيرفر الرئيسي لشركة الهوتميل أو أي شركة خادمة لأي بريد إلكتروني

وإن عملية إغلاق المتصفح من زر X الموجود في أعلى الصفحة بالزاوية اليمنى أو اليسرى لن يفي بالغرض بذلك لو كنت ممن قام بإرسال هذا البريد وتصدق الخدعة أخي القارئ فقم بعملية تسجيل الخروج على الفور (sign out) ولا تكتفي بإغلاق صفحة البريد من زر إغلاق X ، ودمتم بخير "

الحيل التي يلجأ إليها الأطفال للدخول إلى مواقع الإنترنت الممنوعة: قالت طفلة عمرها ٩ سنوات: " لا تدعني أُمي أذهب إلا إلى موقع CBeebies. لذلك أنتظر حتى تذهب إلى حجرة الطعام حتى لا تراني أذهب إلى الموقع الذي أريده"

وقالت طفلة عمرها ٨ سنوات: "أذهب إلى موقع للمراهقين، وهو عبارة عن ثرثرة لا تناسب الأطفال الصغار ولكن أُمي لا يعجبها ذلك، فأقوم بتصغير الشاشة عندما تأتي إلى الحجرة".

وقالت طفلة عمرها ٩ سنوات: "يمكنني أن أكتب في غرفة الدردشة أية بيانات مزيفة ولا توجد أية تفاصيل حقيقية".

وقالت طفلة عمرها ٩ سنوات: " في المكتبة لابد أن تقول كم تبلغ من العمر. هناك الملايين من المواقع على الإنترنت التي تمنع من هم في سني من الدخول إليها، لذلك، أحاول تكبير سني قدر المستطاع"

لذا ينبغي أن نكتب عقداً مع أطفالنا -لإضفاء جو المرح على الأمر - ويعلق في مكان قريب من جهاز الحاسب الآلي، وليكن بعنوان لأنني أحبك، تكون بنوده كالتالي:

- لن أعطي أية معلومات شخصية عني أو عن عائلتي.
- سأعلم والداي مباشرة أي معلومات تجعلني أشعر بعدم الارتياح.
- سوف لن أقبل أبداً بأن أجتمع أو ألتقي بأي شخص من خلال اتصالاتي على الشبكة إلا بعد أن أناقش ذلك مع والداي.
- سوف لن أرسل أبداً صورتي لأي شخص قبل أن أناقش الأمر مع والداي.

- سوف لن أجيب على أية رسالة تحمل معاني سيئة أو تجعلني أشعر بعد الراحة.
- سأتكلم وأتناقش مع والداي لوضع قواعد مقبولة لولوج الشبكة.
- سوف لن أعطي كلمة سر الإنترنت لأي شخص (حتى لأقرب أصدقائي) غير والداي.
- سأكون مواطناً جيداً خلال عملي على شبكة الإنترنت ولن أقوم بأي عمل سيء أو يؤذي الأشخاص الآخرين أو يخالف القوانين.
- التوقيع: فلان (الطفل)

بادرة أمل

لقد سعدت الكاتبة حين علمت ما قامت بها مؤسسة "الأمان عبر الإنترنت" I Safe بالولايات المتحدة الأمريكية وهي مؤسسة رائدة في مجال تعليم الأطفال والآباء والمدرسين ورجال القانون، وغيرهم من المهتمين؛ مبادئ الأمان أثناء استخدام الإنترنت، وأسس التعامل مع الآخرين عبر مواقعها؛ لتصبح الإنترنت أكثر أماناً.

ولقد تم تدريب أكثر من ٢١ مليون طالب في الولايات المتحدة الأمريكية على هذه المبادئ، وبعد ذلك تم إتاحة الفرصة لكل من يرغب في التدريب على هذه المبادئ في العالم عبر موقع هذه المؤسسة من خلال الاشتراك في هذه الخدمة.

وفي أكتوبر ٢٠٠٨ تم التصديق على قانون حماية أطفال القرن الواحد والعشرين الذي ينص على أن أية مدرسة ابتدائية أو إعدادية أو ثانوية تملك حاسبات آلية متصلة بالإنترنت، ينبغي أن تقدم شهادة معتمدة

تثبت أنها تعلم تلاميذها قواعد الأمان عبر الإنترنت، وإلا لن تتسلم أي تمويل من الحكومة الفيدرالية... هذه القواعد ينبغي أن تحتوي -على وجه الخصوص- على التدريب على السلامة من الاعتداء بشتى أنواعه عبر الإنترنت، وكيفية الاستجابة لهذا الاعتداء؛ وأسس التعامل عبر الشبكات الاجتماعية وغرف الدردشة "

والكاتبة تتمنى ان يحدث هذا في بلادنا العربية !!

مما سبق يتضح كم هي المسؤولية كبيرة تجاه أبنائنا ولكن لا ينبغي الجزع، أو اليأس، فالله سبحانه لا يُضيع أجر من أحسن عملاً، ومادام الأب والأم قد اجتهدا ثم سلما الأمر لله، فمن غيره يحفظ أبنائهم، أليس هو خير الحافظين؟!!

سادساً: مرحلة المراهقة المتأخرة (ما بين الثامنة عشرة والواحد والعشرين من العمر) :

في مجتمعاتنا العربية قد تمتد هذه المرحلة فترة أطول، نظراً لاعتماد الأولاد على أهل في الشؤون المادية والدراسية إلى ما بعد التخرج ومرحلة العمل أيضاً؛ إلا أنه في هذه المرحلة يستطيع معظم الشباب أن يعملوا بطريقة مستقلة، رغم انهماكهم بقضايا تتعلق برسم معالم هويتهم وشخصيتهم. ولأنهم يشعرون بثقة أكبر تجاه قراراتهم وشخصيتهم، يعود الكثير منهم لطلب النصيحة والإرشاد من أهل. ويأتي هذا التغيير في التصرف مفاجأة سارة للأهل، إذ يعتقد الكثير منهم أن النزاع والصراع أمر محتم، قد لا ينتهي أبداً. ويتنفس أهل الصعداء، فبالرغم من أن الأولاد اكتسبوا شخصيات مستقلة خلال مراهقتهم، تبقى قيم وتربية أهل واضحة وظاهرة في هذه الشخصيات الجديدة إن أحسن أهل التصرف والتفهم لهذه المرحلة الحرجة في حياة أولادهم^{٨٦}، حيث يحتاجون منا في هذه المرحلة إلى وصفة الخمس حاءات.

وصفة الخمس حاءات

تتكون هذه الوصفة من :

١- الحب

٢- الحزم

٣- الحوار (الهاديء، الهادف)

٤- الحنان

٥- الحكمة .

و ذلك دون أن يشعروا بأننا نتدخل في شؤونهم أو نحجر على حرياتهم أو نتحكم في قراراتهم، أو أنهم صغار ونحن بالغون .

⁸⁶ مراحل المراهقة ، موقع أحمد سليمان العبودي، متاح في:

مع مراعاة أن يتسم حديثنا معهم بالمرح ، وضبط النفس ، والتفكير كثيرا قبل الرد عليهم.... حتى تمر هذه المرحلة بسلام (١٣)“
ويعضد ذلك إحاطتهم بالصحة الصالحة قدر المستطاع مع اصطحابهم لأداء العُمره حى ولو كانوا قد انقطعوا عن الصلاة، فإن التأثير الفعال لهذه الرحلة على قلوبهم ونفوسهم تأثير سحري وغير مباشر، حتى ولو كنا لا نشعر به .

ومن المفيد في هذه المرحلة توجيه الشباب إلى اكتساب المزيد من الخبرات والمهارات والالتحاق بالدورات الدراسية والتدريبية المختلفة حتى إذا تخرجوا في الجامعة كانت فرص العمل المتاحة لهم أكبر وأوسع مجالاً ؛ فضلاً عن تشجيعهم على ممارسة الرياضة ، والعمل الاجتماعي المفيد لهم وللمجتمع، وغير ذلك من الأنشطة التي تجعل حياتهم متوازنة ومنظمة، كما سبقت الإشارة في الجدول رقم (١) ؛ فضلاً عن تشجيعهم على البحث عن أفكار لمشروعات صغيرة يمكن أن يقوموا بتنفيذها، كما يمكن أن نشاهد معهم برنامج مجددون الذي يقدمه الداعية " عمرو خالد" الذي يقدم للشباب الكثير من الأفكار العملية للنجاح والابتكار والتطوير والاعتماد على النفس في بناء مستقبل ناجح ومتميز“ ومن ثم يساهم في بناء نفسه ويؤثر بالإيجاب على أسرته ومن ثم وطنه ؛ كما أنه من المفيد أن يربطه بقدوة صالحة من خارج أسرته الصغيرة كالخال أو العم أو أحد المدرسين بالمدرسة، أو أحد الشخصيات العامة التي تعينه على أن يظل متمسكاً

⁸⁷ الدكتورة حنان زين : مستشارة نفسية ومدربة برمجة لغوية وعصبية معتمدة ، وصاحبة دار السعادة للاستشارات الأسرية والاجتماعية ، اتصال شخصي .

⁸⁸ (يعرض برنامج "مجددون" على قناة المحور يوم الاثنين ٧ مساء بتوقيت القاهرة، ويعاد على نفس القناة يوم الاثنين ١٣ مساءً، والثلاثاء ٢ ظهراً)

بالمبادئ التي تربى عليها .

أنواع أضرار الإنترنت وكيفية الوقاية منها

في هذه المرحلة يكون الأبناء أكثر قدرة على التجول عبر صفحات
و مواقع الإنترنت ، بعيداً عن رقابة الوالدين ؛ لذا فمن المفيد أن نتناقش
معهم حول سبل الاستفادة منها دون أن تصيبهم أضرارها ، ومن هذه
الأضرار ما يلي :

أولاً : الأضرار النفسية :

إن علماء النفس يتحدثون عن عالم وهمي بديل مقدمة شبكة
الإنترنت وتطبيقات الكمبيوتر مما قد يسبب آثار نفسية هائلة خصوصاً على
الفئات العمرية الصغيرة حيث يختلط الواقع بالوهم وحيث تختلق علاقات
وارتباطات غير موجودة في العالم الواقعي قد تؤدي إلى تقليل مقدرة الفرد
على أن يخلق شخصية نفسية سوية قادرة على التفاعل مع المجتمع والواقع
الذي يعيشه "؛ "فالأطفال أكثر عرضة للإصابة بالأمراض من البالغين..
خاصة وأنهم في مرحلة تطور ونمو عضلاتهم وعظامهم، وإذا لم نجد
الطرق الكفيلة باستخدام الكمبيوتر على نحو صحيح بعيداً عن المشاكل
فسوف نرى أطفالاً وشباباً كثيرين معاقين لهذا السبب. ولا ننسى هنا إنهم
أكثر قابلية على الإدمان في استخدام هذا الجهاز من البالغين لا سيما أن
الخطط التعليمية الحالية والمستقبلية أصبحت تركز على استخدام
الكمبيوتر وأن نسبة كبيرة جداً من الأسر أصبحت تقتنى هذا الجهاز لكي
يتعلم الأطفال مختلف العلوم و المواد و تنمية المهارات عن طريق استخدام

⁸⁹ حسين آل عبد المحسن. إدمان الإنترنت، ٢٠ يوليو ٢٠٠٦ .- تساريخ الإتاحة
<٢٠٠٦/١١/١> .- متاح في:

الكمبيوتر^{٩٠}.

وللوقاية من هذه الأضرار:

ينبغي تربية الطفل على حسن استخدام هذا الجهاز ، وعدم الانبهار به، وتنبيههم إلى الأضرار التي نستج عن سوء استخدامه ، لنضمن في المستقبل شباباً واعين ، يستفيدون منه دون أن يتعرضوا لأضراره بشتى أنواعها .

ثانياً : الأضرار الثقافية :

لقد كان لهذه التكنولوجيا أثر بالغ على القيم والمبادئ الأصيلة للعرب وغير العرب المستمدة من دينهم، وعاداتهم، وتقاليدهم، وأعرافهم المجتمعية ، فما هو عادي في مجتمع ربما يكون غير عادي أو محرم في مجتمع آخر، مما يشكل نوع من التصادم بين الثقافات، والتناقضات، والخلط في المفاهيم بين أفراد المجتمعات من جهة، وأفراد المجتمع الواحد من جهة أخرى .

أما فيما يتعلق بتأثير هذه التقنيات على الجانب اللغوي، فمن الملاحظ أن هناك تأثير للكمبيوتر على المجتمع، حيث تلوح في أفق كل مجتمع لغة أخرى مدرجة في لغات التخاطب بين أفراد الفئة العمرية الواحدة. وقد ظهرت هذه الثقافة جليلة واضحة من خلال تداول مصطلحات غريبة على المجتمعات بكل هويتها العربية منها وغير العربية.

وللوقاية من هذه الأضرار:

ينبغي لفت الانتباه إلى ضرورة تنقية ما يتم الاطلاع عليه من

^{٩٠} علي أحمد الحيارى، السلامة في استخدام الكمبيوتر. - تاريخ الإثابة > ١١/٦ / ٢٠٠٦. - متاح في:

مصادر معلومات، وعدم الثقة في كل ما يُنشر على شبكة الإنترنت بشكل خاص، بل إخضاعها للتقييم .

ثالثاً : الأضرار الاجتماعية:

إن انشغال الفرد بالكمبيوتر والإنترنت لساعات طويلة يومياً يبحث ويبحر في أعماقها، ينعكس ولا شك على علاقاته الاجتماعية حيث العزلة التي يفرضها على نفسه بانهماكه وانغماسه في أجواء مواقع الإنترنت بكل أنواعها وأشكالها الجيد منها وغير الجيد للإطلاع على الغث والسمين، مما قد يجرمه من التواصل المباشر وجها لوجه بينه وبين أفراد أسرته في البيت الواحد. ^{٩١}

وللوقاية من هذه الأضرار:

"ينبغي أن نشغل الأطفال والشباب بشكل خاص بأنشطة رياضية واجتماعية محبة إلى نفوسهم للتقليل من جلوسهم لمدة ساعات أمام شاشة الكمبيوتر ^{٩٢} أما العاملين بالمكتبة مثلاً فيمكن تنظيم لقاءات عمل، و لقاءات اجتماعية بشكل دوري ضمان عدم تفكك العلاقات الحميمة بينهم

رابعاً : الأضرار الصحية ^{٩٣، ٩٤، ٩٥، ٩٦، ٩٧}

^{٩١} المصدر السابق

^{٩٢} - LASA Information System Team. computer health & safety.- cited {4/11/2006}.- available from:
<http://www.ictHubknowledgebase.org.uk/healthandsafety>

^{٩٣} المصدر السابق .

^{٩٤} علي أحمد الحيارى، انفس المصدر.

^{٩٥} خبراء : أضرار الكمبيوتر الصحية ، وتجاوزها، ٨/٢/٢٠٠٦ .- تاريخ الإثابة <٢٠٠٦/١١/٤> .- متاح في:

<http://www.almokhtsar.com>

^{٩٦} DeNoon, Daniel. BlackBerry Thumb: Real Illness or Just Dumb?.- WebMD Medical News(january 2005).-cited {2/11/2006}.-available from :
<http://www.webmd.com/content/article/99/105403.htm>

لقد أصبحت هذه الأضرار واضحة بدرجة لا يمكن تجاهلها ، لدى من يُسرفون في استخدام الحاسب الآلي ؛ ومن هذه الأضرار :

١ - آلام الكتف ، والظهر والعمود الفقري نتيجة للجلوس لساعات طويلة أمام جهاز الكمبيوتر ، خاصة المحمول منه lap top ، الذي يتسبب في آلام في العنق أيضاً .

وللوقاية : ينبغي رفع الكمبيوتر المحمول ببطء وعناية فائقة .. مع الأخذ بعين الاعتبار حمل دفتر الملاحظات الإلكتروني هذا على الكتف الأخرى لموازنة الثقل بين الكتفين ، أو شراء حامل متدحرج ، وأخيراً .. ينبغي دفع عربة الكمبيوتر المتدحرجة هذه أو حقيبته مع حقيبة المتاع أمام لشخص ، بدلاً من سحبها ورائه ، لأنه في هذه الحالة يسيطر على الوضع بشكل أفضل ، وبالتالي يقلل من الأضرار التي قد تصيبه . ، كما ينبغي :

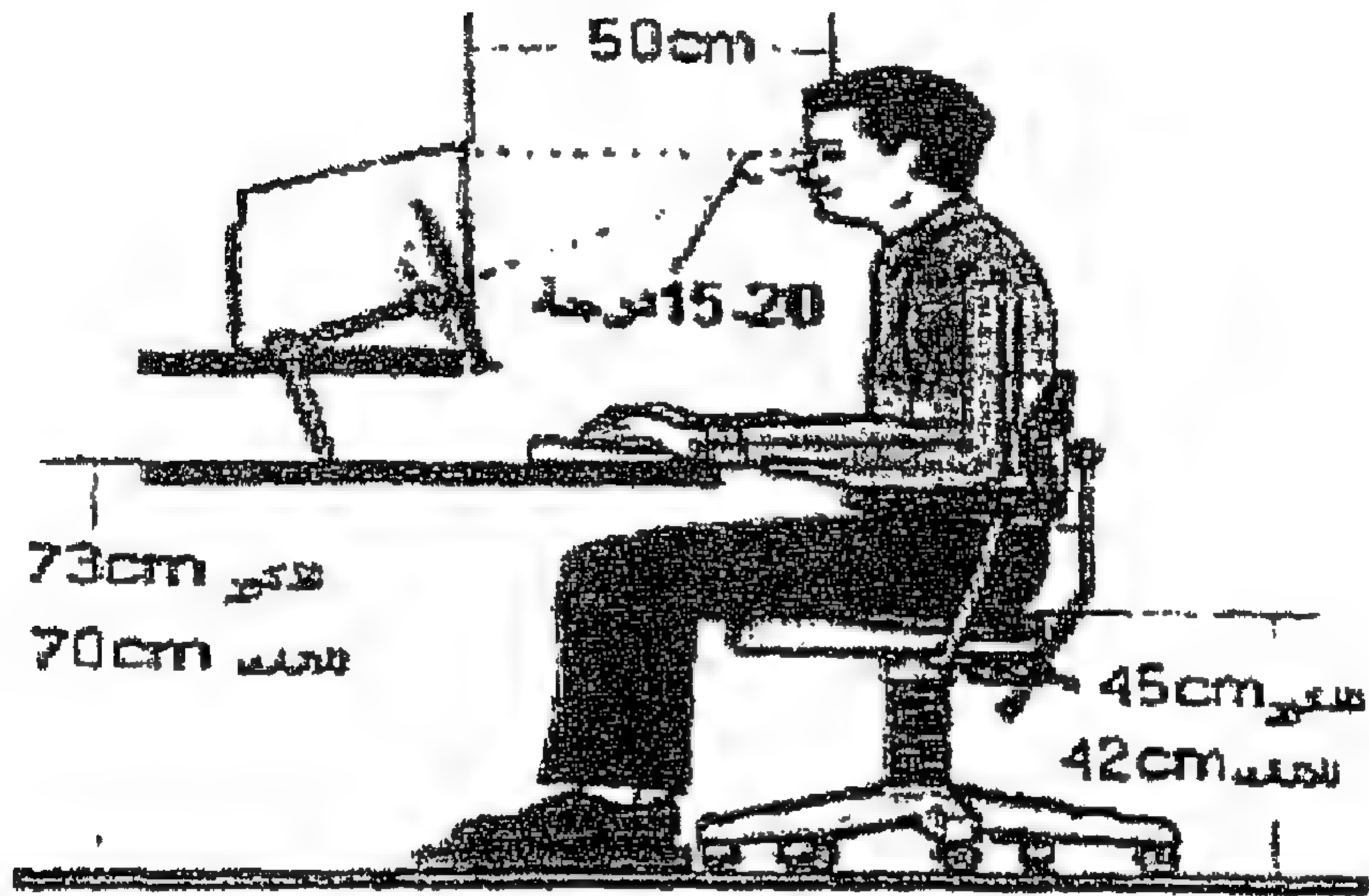
- أن يكون للمقعد ظهر وأن يكون له مساند جانبية
- أن يكون للمقعد خمسة قوائم.
- أن يكون ارتفاع مقعد الكرسي تقريباً بمستوى ركة القدم.
- أن يتم تغيير وضعية الجلوس كل ١٥ دقيقة.
- أن يكون مقعد العمل حر الحركة وقابلاً لتعديل ارتفاعه بحيث يمكن للشخص أن يختار الوضعية الصحية المناسبة والمريحة له.⁹⁷
- أن يكون ارتفاع و مساحة طاولة العمل مناسباً للشخص ولطبيعة العمل ، و لذلك ينصح باستخدام طاولة ذات ارتفاع متغير لكي

⁹⁷ LASA Information System Team,op.cit.

⁹⁸ هناك أيضاً بعض النصائح البسيطة للوقاية من آلام الظهر ، يمكن الاطلاع عليها على الرابط:

<http://www.naturalhealthweb.com/articles/Bince1.html>

تناسب مع أكثر من شخص، هذا وقد حددت مقاييس الفرد الأردني (على سبيل المثال) من خلال الدراسة التي قام بها معهد السلامة و الصحة المهنية بالأردن (كما في الشكل رقم ١٥) مواصفات طاولة العمل على الحاسب الآلي



٢- إصابات التوتر والضغط المتكررة التي تشتمل على متلازمة الوتر في الرسغ، وتنميل الأصابع، و تيبس المفاصل، وحتى ظاهرة تصلب الإبهام (بلاك بيري ثمب) black berry thumb، حيث أن وظيفة الإبهام هي تسير حفظ التوازن، ومن ثم فهو يعين على الإمساك بالأشياء، وليس ليقوم بحركات متكررة مثل الكتابة على لوحة المفاتيح؛ إذ تبين أن أجسامنا غير مصممة للقيام بالعمليات ذاتها مرة تلو الأخرى. فأجسامنا كعقولنا تهوى الاختلاف؛ أي الحركات المختلفة والمتباعدة، أما تكرارها مرات عدة كتحريرك الرسغ من جانب إلى جانب لدى استخدام الماوس، فيجعل الجسد يرد على ذلك

بعضلات ملتهبة وإحداث أضرار في المفاصل مع ظهور آلام مستمرة .

وللوقاية: من هذه المشكلات ينبغي الجلوس على المقعد أمام الكمبيوتر بطريقة صحيحة ، وأخذ فترات من الراحة وتحريك الجسم وبسطه ، ويتفق خبراء الصحة على ضرورة أخذ فترات الراحة هذه كل نصف ساعة تقريبا . وينبغي هنا القيام ببعض التمرينات الرياضية وبسط الجسم ، وهي المصممة جميعها لعلاج مناطق التوتر والضغط ، وذلك من مواقع اليوجا المتاحة على الإنترنت، كما ينبغي تذكر استخدام المعدات المريحة المصممة لإراحة الجسم البشري والتجاوب معه .. مثل لوحة المفاتيح الخاصة بذلك ، والكرات التي تقوم مقام الماوس وتحل محله ، والأدوات التي تريح الرسغ، وتلك التي تريح القدم (فترعها عن مستوى الأرض) ، وحامل للورق المراد كتابته ، واقتناء الكراسي أو المقاعد التي يمكن تعديل وضعها .

٣- الأضرار التي تصيب الأيدي من الاستخدام المفرط للفأرة .

وللوقاية منها ينصح بوضع الفأرة ونوحة المفاتيح على نفس المستوى ، كما يُنصح بالتنقل أثناء استخدام الكمبيوتر ما بين لوحة المفاتيح و الفأرة ، وبالإضافة إلى ذلك يفضل استخدام لوحة المفاتيح في أداء المهام المختلفة بدلاً من الفأرة ، فإن هذا لا يريح الأيدي فقط ، وإنما يوفر الوقت أيضاً حين لا تنتقل اليد من لوحة المفاتيح إلى الفأرة ، ومنها ... وهكذا ..

وفيما يلي بيان كيفية استبدال الفأرة بلوحة المفاتيح لأداء بعض

المهام:

Formatting

| | | |
|---------|---|-----------|
| Ctrl+B | - | Bold |
| Ctrl+I | - | Italic |
| Ctrl+ U | - | Underline |

Editing

| | | |
|-------------------|---|---------------------|
| Ctrl+X | - | Cut |
| Ctrl+C | - | Copy |
| Ctrl+V | - | Paste |
| Ctrl+1 | - | Single line spacing |
| Ctrl+2 | - | Double line spacing |
| Ctrl+5 | - | 1½ line spacing |
| Shift+Enter | - | Line break |
| Ctrl+Enter | - | Page break |
| Ctrl +Shift Enter | - | Column break |
| Ctrl+ A | - | Select All |

Document shortcuts

| | | |
|--------|---|--------------|
| Ctrl+N | - | New Document |
| Ctrl+O | - | Open |
| Ctrl+P | - | Print |

⁹⁹ Lasa Information Systems Team. Keyboard Shortcuts, April 2006.-
cited {5/11/2006} .-available from:
<http://www.icthubknowledgebase.org.uk/keyboardshortcuts>

Ctrl+S - Save
Ctrl+W - Close
Ctrl+Z - Undo the last action
Ctrl+ Home - Move to start of the document
Ctrl+ End - Move to end of the document

General Windows shortcuts

Ctrl+Esc - Start Menu
Ctrl +Alt+ Del - End program that is not responding
etc.
Alt+ Tab - Toggle between different windows /
programs
Alt+ F4 - Close current window

Useful "F" key commands

F1 - Help
F3 - Find all files (in Windows Explorer)
F5 - Refresh window
F10 - Activate menu bar options

٤ - التأثير السلبي والمباشر على حاسة البصر وشبكية العين حيث أشارت معظم الدراسات و الأبحاث التي أجريت في هذا السياق الى أن "أكثر من ٨٠٪ من الذين يستخدمون جهاز الكمبيوتر و لمدة طويلة يشكون من الآم في الرقبة و أسفل الظهر و الرسغين و إجهاد شديد. ننعين مما قد يؤدي في المستقبل إلى الإصابة بأمراض خطيرة مثل إصابة العين بمرض (الكتراركت). نتيجة للإشعاع التي تبثه شاشات الكمبيوتر.

كما وجد خلال إحدى الإحصائيات أن انتشار استخدام أجهزة الكمبيوتر في الولايات المتحدة تسبب في قصر نظر عند الملايين من البالغين - بعد سن الثلاثين - علماً بأنهم كانوا يتمتعون بقوة إبصار جيدة.. قبل ذلك.

وتجدر الإشارة إلى أن حجم الضرر الذي يمكن لشاشة الكمبيوتر أن تسببه للمستخدمين تتفاوت من شخص إلى آخر اعتماداً على عوامل مختلفة منها نوع الشاشة و الحالة الصحية للشخص و ظروف بيئة العمل و مكان العمل.

كما أنه يحدث إجهاد للعين لدى التركيز على شاشة الكمبيوتر فنحن نرمش أعيننا بشكل أقل ، وهذا ما يقلل التزيت الطبيعي للعينين . ورغم أن ما نراه على الشاشة قد يبدو ثابتاً .. إلا أن الشاشات جميعها لها معدل إنعاشي لتجديد المنظر الذي من شأنه تعديل الصورة بشكل مستمر ، ومن شأن العينين تسجيل هذا التقلب المستمر ؛ مما يشكل عاملاً كبيراً في إجهادهما .. خاصة بالنسبة إلى أولئك الذين يقضون ساعات طويلة على الشاشة . ولا تظن أن الشاشة البلورية (LCD) تقضي على المشكلة ،

فشأنها شأن الشاشة العاملة بأنبوب أشعة الكاثود (CRT) التي تجدد شكلها باستمرار دون أن تلاحظ ذلك العينان !!!.

أمر آخر، وهو أن وظيفة العينين ليست هي لتركيز على شيء ما يبعد عنهما قدمين فقط لساعات طوال !! إذ إن العيون تعمل على أفضل وجه عند النظر إلى الأشياء التي تبعد عنها ٢٠ قدماً أو أكثر؛ فعند النظر إلى الأشياء القريبة تدور العينان إلى الداخل ويتقلص البؤبؤ داخلهما مما يوتر عضلات العين والأعصاب الجمجمية (القحفية) .. التي تؤدي إلى أعراض تتراوح بين احمرار العين وتأزمها، والشعور بالحكة، وإبهار النظر، وازدياد الوهج وزيادة الحساسية للضوء؛ ومثل هذه الأعراض تزول عادة مع الراحة ... لا أن أعراض النظر المزدوج لدى قيادة السيارة في المساء يعد أمراً خطيراً جداً .

وللوقاية من مثل هذه الحالات ينبغي .

- إراحة العينين لمدة خمس دقائق لكل ساعة عمل على الكمبيوتر عن طريق النظر عبر النافذة والتركيز على شيء بعيد .
- التجول حول المكان لإتاحة الفرصة للعينين لكي ترتاحان ..
- أن يرمش بعينه من حين لآخر ، ولو قسراً؛ فإذا كان جفافهما ما زال يزعه، يمكنه أن يستخدم قطرة مرطبة للقضاء على الجفاف، (وليس قطرة تعالج احمرار العين) .
- ضبط الإضاءة الخاصة بالشاشة على الوضع المريح للعين (تقليل الإضاءة قدر الإمكان)
- ضبط نسب الألوان contrast على الشاشة لجعل الحروف مميزة عن الخلفية
- ضبط معدل ال refresh على الشاشة حتى تتوقف عن الوميض

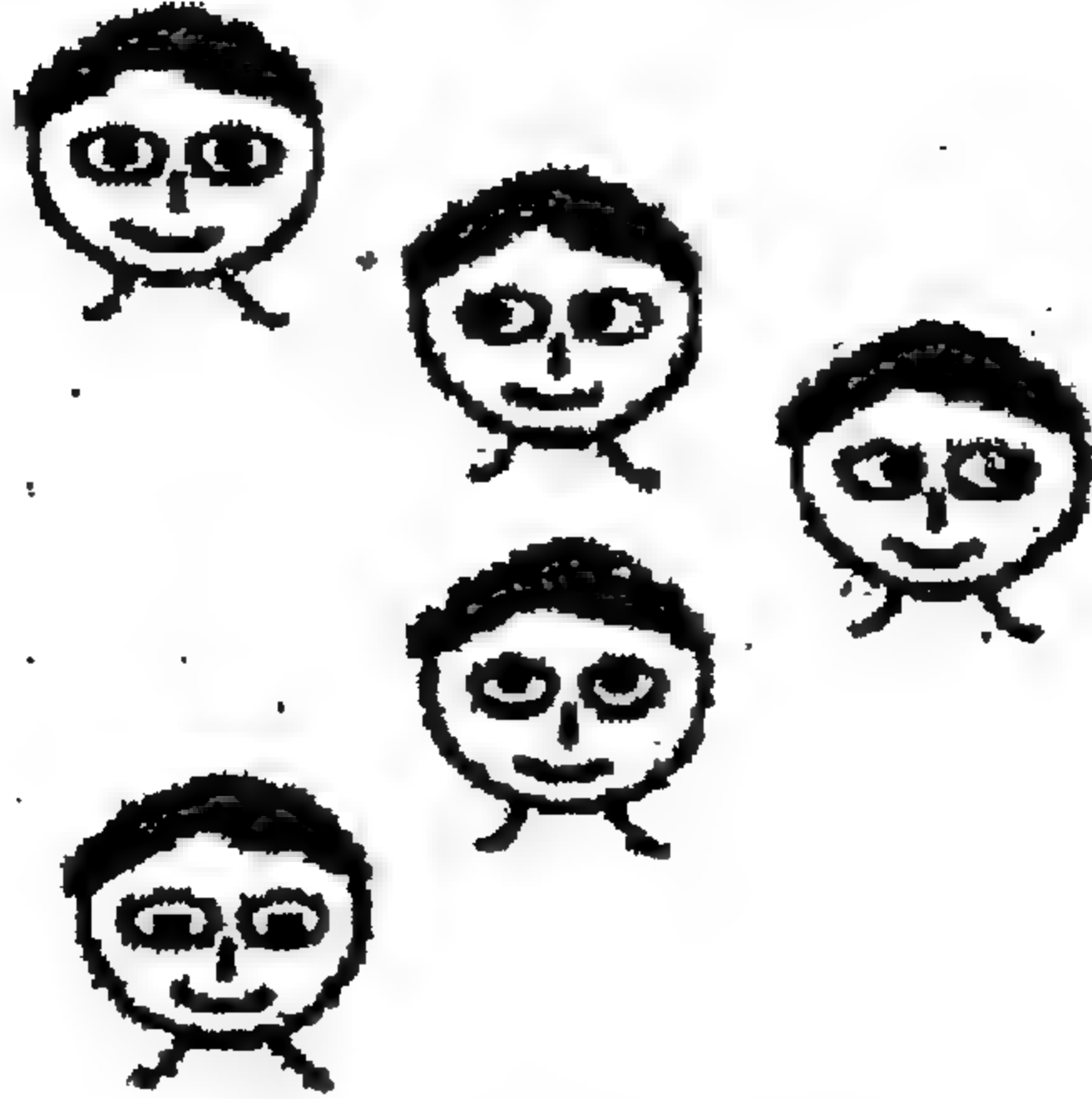
- الكشف الدوري على العين (مرة كل سنتين على الأقل)
- للأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين ٨ و ١٥ عام يجب أخذ استراحة مدتها ٧ دقائق بعد كل ٢٠ دقيقة استعمال للكمبيوتر على الأقل.
- وللأشخاص البالغين يجب أخذ استراحة مدتها ١٥ - ٢٠ دقيقة بعد كل ساعتين عمل على الكمبيوتر على الأقل و بغض النظر عن نوعية العمل الذي يقوم به..، من خلال عمل ورديات منظمة للعاملين أمام الأجهزة لفترات طويلة... بحيث يتناوبون حتى لا تطول فترات جلوسهم أمامه ...
- كما يجب أن تتوفر في قاعة العمل ما يلي:
 - مساحة عمل مناسبة.
 - تهوية جيدة.
 - درجة حرارة مناسبة (٢٠ - ٢٢ درجة مئوية).
 - نسبة رطوبة مناسبة (٤٠٪ - ٦٠٪).
 - إنارة جيدة (٣٠٠ - ٥٠٠ لوكس) و تجنب الوهج و الانعكاسات على الشاشة واستخدام الستائر على النوافذ إذا لزم الأمر.
 - ينصح بأن يحتوي مكان العمل على نباتات منزلية و التي تساهم في الراحة نفسية أثناء العمل.
 - يفضل وضع جهاز الكمبيوتر في زاوية القاعة أو الغرفة.
 - يفضل استخدام شاشات الكريستال السائل (DCL).
 - عند استخدام الشاشات العادية (TRC) يجب استخدام الواقى الفلترى. (كما في الشكل رقم ١٦)

الواقعي الفلترى للعين من شاشة الحاسب الأصلية



- يجب أن تكون الشاشة قابلة للتحريك و التعديل حسب راحة المستخدم.
- يجب أن تبعد الشاشة عن عين المستخدم مسافة ٥٠ سم أو بطول ذراع الشخص المستخدم .
- ينبغي عمل تمارين رياضية لتساعد على تنشيط عضلات العينين و
من هذه التمارين ما يلي:
- إغمض العينين مدة ٣ إلى ٤ ثواني ثم افتح العينين مدة ٣ إلى ٤ ثواني كرر هذا التمرين خمس مرات.
- انظر إلى طرف انفك مدة ٣ إلى ٤ ثواني ثم انظر إلى جسم بعيد مدة ٥ إلى ٦ ثواني كرر هذا التمرين ست مرات.
- انظر إلى الأمام ثم إلى اليمين ثم إلى الأمام ثم إلى اليسار ثم إلى الأمام ثم إلى الأعلى ثم إلى الأمام ثم إلى الأسفل ثم إلى الأمام ثم انظر إلى جسم بعيد مدة ٤ ثواني كرر هذا التمرين خمس مرات كما هو موضح في الشكل رقم ١٧ .

تمارين رياضية تساعد على تنشيط عضلات العين



مع مراعاة الجلوس بوضعية صحية و مريحة على الكرسي و ثبات الرأس أثناء إجراء التمارين.

٥- اعتلال الدورة الدموية: وهي مسألة تثير الرعب؛ لأنها تسبب الجلطات الدموية في الشرايين العميقة بسبب تخثر الدم في الساقين وانتقاله إلى الرئتين؛ الأمر الذي سبب ذعرا للمسافرين في الجو قبل سنوات، والخبر السيئ، أن هذا الأمر قد يحصل لمستخدمي الكمبيوتر، لكن الخبر الجيد بالنسبة لهم هو أنه قد لا يحدث بتلك الكثرة. وفي عام ٢٠٠٣، أفادت مجلة (يروييان ريسيراتوري جورنال) عن حالة شاب في نيوزيلاندا أصيب بتجلط في الشرايين العميقة نتيجة جلوسه لمدة ١٨ ساعة يومياً أمام الكمبيوتر، وهي فترة طويلة فعلاً. !! لكن من الممكن تصور ذلك .

كما أنه يصعب في الوقت الحالي حصر التأثيرات الجسدية و النفسية التي يمكن للكمبيوتر أن يسببها للمستخدمين إلا أن التجارب العملية والظواهر الطبيعية أكدت أن الغالبية من السيدات العاملات على أجهزة

الكمبيوتر لديهم مزيد من المشاكل التنفسية وأنهم أكثر عرضة للإصابة بالأمراض وخاصة الفيروسية كالزكام والأنفلونزا.

وللوقاية من ذلك يمكن عمل تمارينات التي تساعد على تنشيط الدورة الدموية، ولعل أبسطها هو المشي لفترة ساعة على الأقل يومياً.

٦- أعراض التعب العام والشعور بالإجهاد، وعدم التركيز والاكتئاب والتأثيرات الجسدية والنفسية السلبية الأخرى الناتجة عن العمل على أجهزة الكمبيوتر.

وللوقاية منها ينبغي عدم الإفراط في الجلوس أمام الجهاز لساعات طويلة، وعمل المهام المطلوبة بالتناوب، وعلى فترات،، وجعل الهواء من حول الجالس على جهاز الحاسب - رطباً بوضع أطباق بها ماء، أو أنية الزرع، منها على وجه الخصوص نبات العنكبوت "spider plants" الذي يخلص الجو من الأبخرة الكيميائية.

٧- الأضرار التي تصيب الأذنين لمستخدمي مكبرات الصوت،
وللوقاية منها ينبغي عدم الإفراط في استخدام هذه الأجهزة، وتخفيض الصوت عند استخدامها.

٨- الصداع والصداع النصفي (الشقيقة) من علامات استخدامات الكمبيوتر، وقد يتكهن البعض بأن الذين يعانون من الصداع هم أكثر حساسية للتجدد الانتعاشي المستمر في منظر الشاشة مما يجعلهم أكثر عرضة له، في حين يتكهن البعض الآخر أن التوتر ناتج عن قضاء ساعات طوال أمام الكمبيوتر وليس الكمبيوتر ذاته هو السبب. ويبقى من يقول أيضاً: إن مستخدمي الكمبيوتر يعانون من تأزم.

وتوتر في العينين يصفونها بالصداع ، ومهما كانت الأسباب .. فإن الواقع هو أن الكمبيوتر يسبب ضربة موجعة للرأس .
وأفضل وقاية لذلك هو كسر النمط الذي تسير عليه عن طريق سحب عينيك من الشاشة والبقاء متأهبا لأي علامة من علامات بدء الصداع ، فإذا ما شعرت بوخزة ما في رأسك فالأفضل كبحها فورا عن طريق الابتعاد عن مكان الكمبيوتر

٩- زيادة الوزن وما يتسبب عنها من أمراض أخرى؛ فقد ذكرت مجلة (American Journal) للطب الوقائي في عدد أغسطس ٢٠٠٥ ، أن الرجل الذي يجلس على مكتبه لمدة ست ساعات في اليوم الواحد معرض أكثر من غيره بمقدار الضعفين أن يكون من أصحاب الوزن الزائد مقارنة بالآخرين الذين يمارسون أعمالاً نشيطة . والأشخاص البدينون - كما هو معروف - هم الأكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب وداء السكري والجلطات وضغط الدم العالي وبعض الأمراض السرطانية ، فضلا عن العديد من الأمراض الأخرى

وأفضل وقاية لذلك هو الحركة ؛ كالقيام بالسير ١٠ آلاف خطوة في اليوم ... أما الذين يشكون من البدانة المفرطة وعدم القدرة على السيطرة عليها .. فإن وزارة الصحة الأمريكية توصي بتمارين رياضية تصل مدتها إلى ساعة ونصف يوميا .

١٠- الأرق: قد يكون من الصعب أحيانا التخلص من توتر العمل ، بيد أن العمل على الكمبيوتر من شأنه أن يضاعف ذلك ، ويذكر (المركز الطبي) لـ (جامعة ميريلاند) : " إن الاستخدام المسرف للكمبيوتر هو السبب في الأرق وقلة النوم ، وهذا ليس سببه التفكير في إنهاء

التقرير الذي حان تاريخ تسليمه .. بل إن السبب أكثر تعقيدا ؛ فقد دلت دراسة يابانية أن إنجاز الأعمال المثيرة على الشاشات البراقة في أجهزة الكمبيوتر ليلا تخفض من درجة تركيز الميلا تونين ؛ وبالتالي تؤثر على الساعة البيولوجية في الجسم البشري والنوم " . وأفضل وقاية لذلك تحديد ساعات العمل أمام الكمبيوتر في الليل مسبقاً قبل بدء العمل ..

١١ - إدمان الإنترنت: يقوم الأطباء بمعالجة هؤلاء المرضى المرغمون على أن يكونوا على الإنترنت طوال الوقت على حساب الأعمال اليومية والمدرسة والحياة العائلية. والاصطلاح الصحيح لهذه الحالة هو (إدمان الإنترنت) .. وسواء كان ذلك إدمانا أم لا ، إلا أنه لا يمكن إنكار أن قضاء ساعات طويلة على الإنترنت له عواقبه الوخيمة على الحياة الشخصية ، والأكثر من ذلك .. يمكن استخدام الإنترنت لتغذية أنواع أخرى من الإدمان على الموبقات ، وحتى الإدمان على التسوق والمشتريات . وقد يؤدي ذلك في بعض الحالات إلى فقدان الوظائف وانحيار العلاقات ونضوب الحسابات المصرفية ، وإذا كان الإدمان بحاجة إلى وقود .. فكر في وسيلة الاتصال بالإنترنت على أنها أقرب محطة وقود . هناك شخص كان يتلقى العلاج في الصين لأنه كان يقضي فترات تمتد إلى ٢٤ ساعة أمام الكمبيوتر ، وكانت النتيجة علاجا شمل المواساة وتقديم النصائح والاستشارات .. فضلا عن الصدمات الكهربائية . وأفضل وقاية لمثل هذه الحالة هو الابتعاد تماما عن لوحة المفاتيح .

خامساً: الأضرار البيئية :

هناك ما يكفي من الأذى الذي يصل مباشرة إلى المستهلك ، وتغذية جهازك بالعديد من متطلباته .. مثل آخر الألعاب والمعدات الكمبيوترية ، وبالتالي التخلص منها بعد انقضاء مهمتها ، أو ظهور الجديد منها يلوث بيئة الأرض . والمعلوم أن أجهزة الكمبيوتر تحتوي على معادن ثقيلة مثل الرصاص والزئبق والكاديوم . ولدى طرحها والتخلص منها بسبب قدمها فإنها تنتهي في المكبات مسببة تسمم الأرض والمياه الجوفية . والمشكلة أبعد من ذلك بكثير كما تذكر منظمة (جرين بيست) العالمية ؛ إذ يجري تصدير النفايات الإلكترونية بشكل منظم إلى البلدان المتطورة في خرق واضح للقانون الدولي ؛ ففي الولايات المتحدة حوالي ٥٠ - ٨٠ في المائة من النفايات التي جمعت لأغراض التدوير يجري تصديرها وفقاً لهذا الأسلوب .

وأفضل وقاية لهذه المشكلة هو تحمل مسؤولية المواد الخاصة بجهازك الحاسب ؛ والتأكد من أنها تصل إلى غايتها الصحيحة لدى الانتهاء منها . فالتخلص منها ليس الخيار الوحيد ، بل حاول الاتصال بمراكز العمل الخيري للتأكد من وجود مكان تستخدم فيه أجهزة مضي عليها بعض الزمن .

هذه الدراسات والعوارض تحتم علينا إعادة النظر في طريقة تعاملنا مع تكنولوجيا المعلومات ، وخاصة جهاز الحاسب الآلي ، وتستوجب علينا أيضاً فهم الطريقة الأمثل لاستخدام هذا الجهاز .

إن الحوار الهادئ والهادف هو خير وسيلة لإقناع الشباب في هذه المرحلة بالاعتدال في استخدام وسائل التكنولوجيا بشتى أشكالها ، مع تشجيعهم على الاستفادة من مميزاتها -ولكن بحذر وذكاء- حتى لا تصيبهم أضرارها ؛ هذا بالإضافة إلى تقديم البدائل المتنوعة التي تتيح أمامهم خيارات للإفادة والترفيه .

من أسباب صلاح الأبناء

وأخيراً ،،،، فإن أفضل ما يمكن أن يفعله الوالدان بعد بذل ما استطاعا من جهد هو الأخذ بأسباب صلاح الأبناء، ولعل منها ما يلي:

١ - القاعدة الذهبية: ومن يتق الله يجعل له مخرجا ويرزقه من حيث لا يحتسب.

فمن أراد الفرج بشتى أنواعه ، فليتق الله ؛ والتقوى هي : أن يجعل العبد بينه وبين غضب الله تعالى وعذابه وقاية بامتناعه أوامره واجتناب نواهيه، وحقيقة التقوى فعل المأمورات واجتناب المنهيات؛ قال طلق بن حبيب :إذا وقعت الفتنة فأطفئوها بالتقوى. قالوا: يا أبا علي: وما التقوى؟ قال: أن تعمل بطاعة الله على نور من الله ترجو ثواب الله، وأن تترك معصية الله على نور من الله تخاف عقاب الله.¹⁰¹

¹⁰¹ من موقع إسلام ويب على الرابط التالي:

<http://www.islamweb.net/ver2/fatwa/ShowFatwa.php?Option=FatwaId&lang=A&Id=24800>

....ويؤكد هذه الحقيقة الآية التالية:

"وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ

فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا" (النساء آية ٩)

٢- الاستغفار : فإنه سبب للنجاة من كل ضيق وهم وكرب .

٣- العقيقة : فإنها تمنع العقوق وتميط الأذى عن الأبناء .

٤- بذل الجهد في إحسان تربيتهم بطريقة القرآن والسُّنة وليس بطريقة الغرب.

٥- بر الوالدين سواء كانوا أحياء أم أمواتاً :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : "بروا آباءكم تبركم أبناءكم وعُفّوا تعف نساؤكم" رواه المنذري بإسناد حسن.

هل فكر أحدنا أن لهذا الحديث تطبيقاً حياً في كتاب الله ؟ نعم

واليكم الدليل :

انظروا إلى سورة مريم في قول الله تعالى على لسان سيدنا إبراهيم عليه وعلى نبينا أفضل السلام (إِذْ قَالَ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ لِمَ تَعْبُدُ مَا لَا يَسْمَعُ وَلَا يُبْصِرُ وَلَا يُغْنِي عَنْكَ شَيْئاً...) وتكررت كلمة (يا أبت) في حديث إبراهيم عليه السلام إلى أبيه المؤمن بالله أربع عدة مرات.

ثم يأتي تصديق حديث رسول الله في سورة الصافات على لسان

سيدنا إسماعيل عليه السلام حين قال له سيدنا إبراهيم انه يرى في المنام انه

يذبحه انظروا كيف تكررت الكلمة نفسها التي قالها إبراهيم عليه السلام

لأبيه فعاش حتى سمعها من ابنه إسماعيل (عليه السلام) (قال يا أبتِ افعل ما
تؤمر ستجدني إن شاء الله من الصابرين)^{١٠٢}

٦- التوجه إلى الله تعالى - مالك الملك - بالتضرع والدعاء،
وخاصة في أوقات الإجابة بمثل ما يلي:

- اللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين
- اللهم أصلح لي نيتي وذريتي
- ربنا هب لنا من أزواجنا وذرياتنا قرة أعين واجعلنا للمتقين إماما
- ربِّ هَبْ لي من لدُنكَ ذرية طيبة إنك سميع الدعاء
- اللهم اجعلني من الذين قلت عنهم، وقولك الحق: "وَالَّذِينَ
آمَنُوا وَاتَّبَعَتْهُمْ ذُرِّيَّتُهُمْ بِإِيمَانٍ أَلْحَقْنَا بِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَمَا أَلَتْنَاهُمْ مِنْ عَمَلِهِمْ
مِنْ شَيْءٍ"

- اللهم اشمَلنا بدعوة الملائكة حين يدعون: "ربنا وأدخلهم جنات
عدنٍ التي وعدتهم ومَن صلَح من آبائهم وأزواجهم وذرياتهم
،إنك أنت العزيز الحكيم"

- اللهم إني أبرأ إليك من حولي وقوتي وعلمي - في تربية أولادي - إلى
حَوْلِكَ وقوتِكَ وعلمِكَ ، فأعِنِّي .

- اللهم أنبت أولادي وأولاد المسلمين نباتاً حسناً واجعلهم ممن ينشئون في طاعتك
- اللهم ارزقني برّهم ، واجعلهم قرّة عين لي في الدنيا والآخرة
- اللهم ارزقهم حبك وحب من يحبك وحب عمل يقرّبهم إلى حبّك
- اللهم اربط على قلوبهم ليكونوا من المؤمنين
- اللهم حبّب إليهم الإيمان وزينه في قلوبهم وكرّه إليهم الكفر والفسوق والعصيان
- اللهم ارزقهم حبك وحب من يحبك وحب عمل يقرّبهم إلى حبك
- اللهم اكفهم بحلالك عن حرامك وبطاعتك عن معصيتك ، واغنهم بفضلك عمّن سواك
- اللهم أرهم الحق حقاً وارزقهم اتّباعه وأرهم الباطل باطلاً وارزقهم اجتنابه واجعلهم من الراشدين
- اللهم خذ بنواصيهم إليك أخذ الكرام عليك .
- اللهم يا مقلب القلوب ثبت قلوبهم على دينك
- اللهم زودهم التقوى واغفر لهم ووجههم للخير أينما توجهوا،
- اللهم أدخل عظيم جرمهم في عظيم عفوك ورحمتك
- اللهم اهدهم من عندك ، وأفرض عليهم من فضلك ، وانشر عليهم من رحمتك ، اللهم زدّهم إليك رداً جميلاً، اللهم زيّنهم بالعلم النافع ، وجملهم بالتقوى ، وأكرمهم بالعافية.
- اللهم احفظهم من بين أيديهم ومن خلفهم وعن أيانهم وعن شمائلهم ونعوذ بعظمتك أن يُغْتالوا من تحتهم
- اللهم احفظهم بحفظك الذي لا يُرام واكفهم بكتفك الذي لا يُضام ، فأنت خير حافظاً وأنت أرحم الراحمين.

• اللهم أحسن عاقبتهم في الأمور كلها، ونجهم من فتن الدنيا وعذاب الآخرة ..

• اللهم اعذهم وذرياتهم من الشيطان الرجيم

• ربنا آتهم في الدنيا حسنة وفي الآخرة حسنة وقهم عذاب النار

• وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين،

• اللهم صل وسلم وبارك على سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين

٧- عدم اليأس من رحمة الله عز وجل ؛

بل الصبر والتصبر مع الاستمرار في الدعاء والتقرب إلى الله تعالى بالأعمال الصالحة حتى يحين وقت الفرج.

يقول الله تعالى في سورة البقرة في موضعين:

"وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ"

(الآية ٤٥)

"يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ

(الآية ١٥٣)

الصابرين"

وفي موضعين من سورة آل عمران: "وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لَا

يُضِرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ" (الآية ١٢٠)،

و"بَلَىٰ إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُم مِّن فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ

(الآية ١٢٥)

رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلَافٍ مِّنَ الْمَلَائِكَةِ مُبْسَوِّمِينَ"

٨- الاستماع لسورة البقرة في المنزل كل ثلاثة أيام على الأقل لقوله صلى الله عليه وسلم: "أفضل القرآن سورة البقرة، وأعظم آية فيه آية الكرسي، وإن الشيطان ليفر من البيت الذي (تقرأ) فيه سورة البقرة" رواه ابن حجر العسقلاني وهو حديث مرسل إسناده صحيح

٩- تشجيع الأبناء على تلاوة خواتيم سورة البقرة عند حلول المساء (أي بعد أذان المغرب)، وآية الكرسي قبل النوم: لقوله (ﷺ): "الآيتان من آخر سورة البقرة، من قرأهما في ليلة كفتاه. قال عبد الرحمن: فلقيت أبا مسعود وهو يطوف بالبيت، فسألته فحدثني "صحيح البخاري". كما روى أبو هريرة رضي الله عنه قائلًا:

"وكلني رسول الله صلى الله عليه وسلم بحفظ زكاة رمضان، فأتاني آت فجعل يحشو من الطعام، فأخذته، فقلت: لأرفعنك إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم - فذكر الحديث - فقال: إذا أويت إلى فراشك فاقرأ آية الكرسي، لن يزال عليك من الله حافظ، ولا يقربك شيطان حتى تصبح، فقال النبي صلى الله عليه وسلم: صدقك وهو كذوب، ذاك شيطان. صحيح البخاري

من تجارب الآباء والأمهات في حماية أبنائهم من أخطار وسائل الإعلام:
فيما يلي تجارب واقعية لآباء وأمهات في مجال حماية ووقاية أبنائهم من
أخطار وسائل الإعلام:

١ - تقول إحدى الأمهات :

في أوقات فراغي كنت أحرص عل مشاهدة التلفاز مع أبنائي الذين
تتراوح أعمارهم بين السنتين والست سنوات، وبعد انتهاء فيلم الكارتون
أو الفيلم الروائي كنت أحرص على طرح عدة تساؤلات حول أهم
أحداث الفيلم لأرى مدى انطباع أبنائي عنها ، فكنت أسمعهم جيداً
وأحاورهم حول الأحداث وأشرح لهم ما صعب عليهم فهمه، ثم أستغل
الفرصة لتوجيههم لسلوكيات معينة ، أو ترسيخ قواعد تربوية محددة ، وإني
أتصور أنه بدون هذه العادة فإن أبنائي يخرجون بعد كل فيلم بعلاجات
استفهام كثيرة ، وتساؤلات حائرة ، إن لم تتم الإجابة عنها بشكل جيد فإنها
تترك لديهم آثاراً نفسية بالغة الضرر. والطريف أنني بعد أن أنجبت طفلي
الأخيرة صار إخوتها يقومون معها بنفس الدور الذي كن أقوم به معهم !!!

٢ - ويقول أحد الآباء:

كنت بعد صلاة العشاء جماعة مع أبنائي - الذين تتراوح أعمارهم من
ست إلى تسع سنوات - أجلس معهم فوق سجادة الصلاة التي تسعنا جميعاً
لأسألهم عن أهم الأحداث التي مرت بهم في ذلك اليوم وبعد ذلك أسألهم
عن أفضل ما شاهدوه عبر التلفاز ، وعن أسوأ ما شاهدوه مع توضيح
السبب، وكنت أناقشهم فيما يقولون وأحرص على توجيههم في جو من
المرح والفكاهة حتى صارت هذه عادة يومية لا تنقطع إلا للطوارئ فقط.

٣- وتحكي إحدى الأمهات عن ابنها البالغ من العمر السابعة عشر: لقد فشلت في أقناع إبني في الاعتدال في استخدام الحاسب الآلي (اللاب توب) ورأيت أنه لا يستطيع مقاومة التجول عبر الإنترنت والدردشة مع أصحابه، ففكرت في أن أشغله بأمر ما فعرضت عليه العمل لزيادة دخله - بعد المصروف - فرحب بذلك كثيرا، فهداني الله سبحانه إلى أن أقول له: "إن صديقتي تبحث عن مترجم وسوف تعطيك مبلغ كذا في الصفحة ن ما رأيك؟" فوافق على الفور، فاخترت له مقالات متاحة عبر الإنترنت عن الإسراف في استخدام الحاسب الآلي وأضرار ذلك وكيفية إدارة الوقت بمهارة، فلما رأى المقالات، قال لي: هذه المقالات تحدث عن موضوعات كثيرا ما تتحدثين إلي فيها" فقلت له - وأنا صادقة - : "صدقني أنا لم أقرأ هذه المقالات"، فقد اكتفيت بقراء عناوينها فقط لعدم توفر الوقت لدي، فتلكأ قليلاً ثم بدأ في ترجمتها واحدة تلو الأخرى.... فلما فقد صبره طلب مساعدتي في ترجمة ما تبقى منها فرحبت بالطبع، المهم أنه بعد انتهاء المهمة أعطيت له الأجر وأنا سعيدة، خاصة حينما لاحظتُ تغير إيجابي في سلوكه تجاه استخدام الحاسب، والحمد لله رب العالمين.

٤- يقول أحد الآباء:

كان ابني البالغ من العمر ثلاثة عشر عاماً يشتكي من انشغالي عنه بالعمل، فقررت أن أضاعف فائدة الوقت الذي أقضيه معه، فكنيت أقول له: "اختر لي أحد ألعاب الكمبيوتر المفضلة لديك لكي أهزمك اليوم!!" فكان ذلك يسعده، وبعد ما نقضيه من وقت مريح في اللعب كنت أناقشه في طريقة اللعب، وكذلك الأفكار المتاحة بهذه الألعاب وأقوم بتوجيهه وغرس المبادئ السامية في نفسه!!

٥- وتروي إحدى الأمهات :

"إن عملي كمعلمة يفرض علي أن اكتب نصوصاً باستخدام الكمبيوتر، ولما كانت ابنتي البالغة من العمر خمسة عشر عاماً تهوى الكتابة على لوحة المفاتيح الكمبيوتر ، فقد كانت تطلب مني أن تساعدني في الكتابة ، فكنت أحياناً أعطيها الفرصة ، وأحياناً أرفض خوفاً على مصلحة العمل ، ولما عثرت على مقال بعنوان "أشهر خدع البريد الإلكتروني" في مجلة "لغة العصر" رأيت أن أطلب من ابنتي كتابته لأنني لو طلبت منها قراءت فسوف ترفض ، ولو نقلت لها ما به من معلومات فلن تستمع إلي ، فلما عرضت عليها كتابته وافقت على الفور، وكانت هذه طريقة مضمونة لإفادتها من هذه المقالة.

أعزائي الآباء والمربين

إليكم فائق احترامي وتقديري لكل ما تقومون به لإحسان تربية أبنائكم .
ومع أنني أشفق عليكم من عظم المسؤولية الملقاة على عواتقكم ؛ إلا أنه ينبغي -
قبل الشكوى من زمن الانفتاح الإعلامي، والحياة التي جعلت بيوت العائلات
وكانها بلا جدران - أن نتخذ احتياطات وإجراءات لا بد منها لحماية ووقاية
أبنائنا من أخطار وسائل الإعلام، سواء كانت التليفزيون، أو الألعاب
الإلكترونية، أو التليفون المحمول، أو الإنترنت، أو ما يستجد من وسائل .
وفي هذا الكتيب يمكنكم التعرف على تلك الاحتياطات والإجراءات التي يمكن
اتخاذها في شتى المراحل العمرية للأبناء ؛
فهو هدية لكل أب أو أم أو مربّي يحرص على ألا تشاركه هذه الوسائل في تربية
وتعليم وتوجيه أبنائه دون استئذان !!!
هذا الكتيب دليل عملي يساعدكم على مساعدة أبنائكم على أن يستخدموا
وسائل الإعلام الحديثة بحرص واعتدال وذكاء، ومن ثم يستفيدوا من
مميزاتها... وفي نفس الوقت يتجنبوا أكبر قدر ممكن من أضرارها .
مع أصدق دعواتي لحضراتكم بالتوفيق في أداء مهمتكم الشريفة

Bibliotheca Alexandrina



0943303

٤ شارع الأسقفية - المنشية - الإسكندرية

تليفاكس : ٠٣/٤٨٣٣٤٠٥ - محمول : ١٢/٣١٦٦١١٨

www.dar-alebdaa.com

E.mail: info@dar-alebdaa.com

يطلب من
دار الأندلس